闻思部·预科系·经教系教材系列





窍诀集要

达真堪布 宣讲



觉者的教言是我们解脱成就的至圣窍诀



南无本师释迦牟尼佛

闻思部·预科系·经教系教材系列






觉者的教言是我们解脱成就的至圣窍诀

目 录

（第二册）

三十忠告论

菩萨宝鬘论

佛子行三十七颂

序　言

觉者的教言是我们解脱成佛的至圣窍诀

当今社会，生存的危机和价值观的危机时刻都在袭击着我们，让我们陷入深深的痛苦之中不能自拔。只有学会用佛法的智慧透视生活，我们才能懂得如何驾驭人生这辆列车，穿越层层的精神迷雾，驶入般若乐园。

学佛就是学习觉者怎样生活，怎样工作，怎样接待人，怎样处理事，修行就是修正自己错误的思想与行为——学佛修行就是用智慧为自己创造美好的生活。然而，虽然我们也学佛了，也修行了，但是很多时候我们并不会学，也不会修。而祖师大德的经典教言，却能够明确、细致地指导、规范、约束、调整、纠正我们的言谈举止和起心动念，最后使我们达到至真至纯、至善至美的圆满。

藏地的高僧大德无数，殊胜的论典也非常之多，但是我们在这里的讲解，却是众多教言中非常特别的一颗颗灼熠明星，一块块如意瑰宝。它汇集了多种经典教言的要义和精华，却没有将高深的佛理书本化、学问化，而是用浅白的语言将这些教言生活化、通俗化，使诸佛菩萨的妙法如甘泉般浸透我们的心灵，洗涤我们的相续，调伏我们的烦恼，增长我们的智慧。

千百年来，无数的修行者也是依照这些教言而获得了解脱与成就。虽然历尽沧桑岁月，但这些教言经受住了时间的检验，在物欲横流的五浊恶世，在群魔乱舞的末法时期，

它们所散发出的璀璨光芒，依然遍照法界，彻照众生迷茫的心。饱含着祖师大德们无尽的慈悲与智慧的圣言，字字珠玑，每一字、每一句、每一个甚深的含义都是窍诀，都是真言，对我们的解脱、成就有着无法估量、难以想象的价值与殊胜的意义。它们是引导我们获得圆满成就的指路明灯，是一面面镜子、一杆杆秤，是我们修行的标准，更是我们认识自我、升华自我的捷径。我们只有不断地用这些教言来观察自己、对照自己、称量自己，才能了解自己、提醒自己、指导自己，进而真正地修正自己、改变自己！

今生今世我们有幸能够学修这些殊胜的教言，是我们宿世积累的福报，我们在感叹自己拥用这些福报的同时，还要倍加珍惜这些福报，更要倍加善用这些福报，一定要让它变成我们解脱成佛的稀有助缘！将每一字、每一句、每一个殊胜、甚深的含义印在脑子里，融化在血液中，落实在行动上，分秒必争、全力以赴、精进认真地听闻、思维、修行，以尽快地清净我们的身语意，最后达至清净圆满的境界。

为方便大家学修，这次我们对《窍诀集要》做了修订，把这些年来讲解的祖师大德的殊胜教言做了汇集，使大家都能得到佛法的最大利益。

愿所有有缘众生都能修持圣者的教言，福慧圆满、得证菩提！

达　真

2018年6月23日

（藏历五月初十，莲师会供日，千劫佛节日）

三十忠告论

全知无垢光尊者造颂

法界遍空智愿大云中，善降大悲之光甘露水，
令熟所化田中三身芽，敬礼胜宝救主上师足。
虽由愿力传承师摄受，自不精进无义耗此生，
思惟圣行自懊他亦然，劝心生厌说此卅忠告。
噫呀！
种种方便摄受众眷属，虽具顺缘主持寺庙等，
纠纷之源自心贪执因，独自安居即是吾忠告。
诵经祈福以及降魔等，虽自功德传扬人群中，
为贪食财自心被魔使，调伏自心即是吾忠告。
由从贫众收取高赋税，虽塑佛像发放布施等，
他人依善积恶之因故，自心修善即是吾忠告。
为自得高于他传讲法，以及方便护持贤卑眷，
心生实执我慢之因故，息灭妄念即是吾忠告。
营商放利以及欺诈等，虽依邪命所积百财物，
求名行善世间八法因，修离耽著即是吾忠告。
虽思公平作证断讼等，调解争端乃是利他众，
依彼生起欲望之因故，无有希忧即是吾忠告。
虽具受用眷属名福德，悦耳之语遍于瞻部洲，
然自临死之际无毫益，精进修持即是吾忠告。
司库侍者以及家主等，虽是寺院家中骨干者，
二取分别生起挂虑因，远离散乱即是吾忠告。

佛像供物经论炉灶等，虽携所需行于寂静山，
暂具用品争纷痛苦因，依无所需即是吾忠告。
浊世中于野蛮之眷众，为其面责等虽是善意，
依彼生起烦恼之因故，言谈平和即是吾忠告。
虽无私欲诚心利他语，以悯揭发他人之过失，
虽思正意彼心结石因，言谈悦耳即是吾忠告。
护持自宗破除他宗者，虽思辩论清除教法尘，
依彼生起烦恼之因故，沉默禁语即是吾忠告。
偏私护持师传宗派等，彼等纵使以为是承侍，
赞自谤他贪嗔之因故，一切放弃即是吾忠告。
广闻观察诸法之类别，了知他过虽思即智慧，
依彼自己造恶之因故，观修净现即是吾忠告。
恶说皆空诽谤诸因果，虽思无作乃为究竟法，
若舍二资断绝修行缘，当修双运即是吾忠告。
为三灌义修降明点等，虽思他身即道之助进，
有漏道欺众多大修者，当修解道即是吾忠告。
虽无缘分众前施灌顶，加持品等散发于众人，
诋毁之根失毁密戒因，敦肃直行即是吾忠告。
众人之中露体奔跑等，狂妄诸行虽思即禁行。
世间俗人不起信心因，当依谨慎即是吾忠告。
此处为自欲得殊胜位，虽求净行博学及贤善，
是从高顶堕于低处因，行无松紧即是吾忠告。
村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，
于谁相处不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。
虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现向，

为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。
工巧历算药等无量书，虽是方便缘起佛果因，
然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告。
住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，
琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。
虽以精进博学净行等，某种功德纵然已超越，
贪执何法自心受缚故，不堕边执即是吾忠告。
种种伏胜令受雷雹等，虽思能调难度之事业，
焚烧他续自入恶趣因，当居卑处即是吾忠告。
典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，
若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。
一缘修时讨论与觉受，著作论典唱诵道歌等，
虽是力显而增分别因，当护离心即是吾忠告。
心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，
修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。
空性之中行持诸因果，证悟无作护持三律仪，
无缘大悲精进为利众，二资双运即是吾忠告。
依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心，
呜呼虽知无修自欺自，为我如我者说卅忠告。
由厌离心造此之功德，愿诸有情解脱得大乐，
三世诸佛菩萨圣者后，吾等随行愿成彼长子。

《三十忠告论》讲记（一）

今天我们学习《三十忠告论》，这是龙钦巴大士（无垢光尊者）的著作。龙钦巴大士是藏地的一位大德高僧，是我们宁玛派的一位祖师，也是大圆满法第十二代传承上师。他的修行成就非常高，对佛法、尤其对密法的弘扬做出了巨大的贡献，对我们有极大的恩德。如果没有龙钦巴大士的传讲和著作，我们无法领悟、证悟佛法，尤其是领悟、证悟密法、大圆满法。

两千五百多年前，释迦牟尼佛在印度广转法轮，当时主要传的是小乘和大乘的波罗蜜乘（显宗）。虽然也传了密法，但是没有传太多，比较保密，没有公开宣讲密宗金刚乘。所以当时在娑婆世界，尤其在南瞻部洲，没有太多的密法和金刚乘的法门。然而佛做了预言：将来"第二佛"莲花生大士会公开、大量地宣讲密法。莲花生大士出世后，果然大量地弘扬了密法，宣讲了很多续部，传了很多法门。

莲花生大士也弘扬了大圆满法，但是范围不是很广。后来，密法传承到了龙钦巴大士。龙钦巴大士主要弘扬密法，尤其是弘扬大圆满法（无上瑜伽），主要的著作有《龙钦七宝藏》、《四心滴》、《母子论》。这些法要主要宣讲了大圆满法，大圆满法里的很多续部，都包含在这几部论典里。以此我们也能了知他的修行程度，以及他的智慧和慈悲。若是不具有圆满殊胜的智慧，他就无法传讲大圆满法，更不可能弘扬大圆满法；若是不具足无伪的慈悲心，他也不可能为我等后学者做这些论典和开示。他的慈悲和智慧都非常圆满，其一生弘法利生的宏愿也非常广大，由此可知他是一位具德的上师，是佛菩萨的化现。

《三十忠告论》是尊者对我们的教导，也是一种窍诀。若是能认真学修，对我们的今生以及生生世世将会有极大的帮助，希望大家都能重视、珍惜。我们首先对尊者做了一些了解，这样对此论典更能生起信心。

听法的时候要像鹿子听弹奏琵琶一样，专心致志、聚精会神。鹿子听到琵琶声时，特别专注、用心，即使有猎人要射杀它，它也感觉不到。以这样的心态谛听佛法，才能将法融入心中。否则，虽然身在修法的行列中，但是心仍在散乱，就不会有太大的收益，也没有什么意义。因此，用心谛听也是对此论的恭敬。

为论典取名有很多种方法。《三十忠告论》一共有三十个偈颂，每一个偈颂都是龙钦巴大士对我们的忠告和教导，是他的肺腑之言。“忠告”就是此论的内容，所以《三十忠告论》是通过偈颂的数量和词句的意义来命名的。这样，一看到标题，就能知道此论的大概内容。

法界遍空智愿大云中，善降大悲之光甘露水，
令熟所化田中三身芽，敬礼胜宝救主上师足。

首先是礼敬。所有的大德高僧都一样，在做任何事情时，包括造论典，都会先做礼拜。

“法界遍空智愿大云中”：这里主要讲的是空性，诸法的本性就是空性。“遍空”就是遍满虚空，无边无际。“法界遍空”，是指一切轮涅诸法——属于轮回和涅槃的法都是从空性中来的，都不离空性。“智愿”就是智慧和宏愿，佛的智慧和宏愿也是从空性中显现的，也不离空性。此处讲的是智空双运、愿空双运，即佛的智慧和空性双运，宏愿和空性双运。“大云中”，是指法界就像虚空，佛的智慧和度化

众生的宏愿就像云彩，云彩是虚空的一种变化。佛的智慧和度化众生的宏愿也是从空性中显现的，是空性的一种游舞而已。上师具有与佛无二无别的功德，此处视上师为佛，佛为上师，在这种境界里做礼拜。

“善降大悲之光甘露水”：将佛或上师以大悲心所宣讲的法门、法要比喻成甘露水。“善降”，在这里比喻法雨甘露之水尽虚空遍法界。我们常说“千江有水千江月”，佛或上师以大悲心宣讲的法雨甘露尽虚空、遍法界，谁有缘分谁就能遇到，谁有信心谁就能获益。

“令熟所化田中三身芽”：此处把众生比喻成田地，把三身佛的果位比喻成“芽”。“三身”即法身、报身、化身三身佛的果位，“熟”是成熟的意思，“所化”指有缘的众生。雨水再多，若没有良田，种子也不能发芽。如种田一样，佛或上师以大悲心宣讲的佛法，度化众生的方便法门尽虚空、遍法界，无边无际，但若是众生没有这个根基和福德，相续没有变成良田，也得不到法益，不能使“三身”发芽，无法成就三身之佛果。

这两句的意思是：从空性、大智慧和大宏愿中，佛或上师以悲心所宣讲的佛法，能令相续成熟的众生得到教化，成就三身佛的果位。

“敬礼胜宝救主上师足”：在这里，尊者首先恭敬礼拜上师。因为上师是三世诸佛的总体，是一切成就的根本。恭敬、礼拜自己的上师，等于恭敬、礼拜十方三世一切诸佛，所以尊者以圆满的智慧来礼拜上师。

恭敬礼拜最殊胜的如意宝救主上师足。上师是最殊胜的如意宝，任何一个普通的如意宝都无法与上师相比。为什么这样说呢？因为如果你能遇到一位具德的上师，并且一心一意地依止他，他就能给予你一切，无论暂时的还是究竟的利

益都能赐给你。普通的如意宝没有这样的功德，所以上师的功德超越了普通的如意宝，是最殊胜的如意宝。“救主”，其实我们有很多救护者，但上师是最主要的救护者。因为其他救护者的救护都是暂时的，而上师的救护才是最究竟的，所以称上师为救主。“上师足”，为什么要敬礼上师足呢？从色身的角度来讲，足是最低下的，恭敬顶礼上师足，意即对上师特别恭敬、特别有信心；从内在功德的角度讲，“足”相当于戒律，戒定慧三学中，戒是基础，也是最底层的功德。敬礼上师足，也就是恭敬、礼拜上师所有戒定慧的功德。上述为这个偈颂字面以及内在的含义。

为什么首先要恭敬礼拜自己的上师呢？其中有很多意义：第一，能增加自己的功德、福德和善根，能得到上师最殊胜的加持；第二，能遣除各种违缘，尤其是遣除造论典过程中的诸多违缘和障碍；第三，通过这样一个表法，让后学者对作者以及此论典生起信心。

以前任何一位大德高僧，在造论典或做其他事情的时候，首先都会做礼拜。在有的教派里，作者会给那些天魔外道或世间的神仙做礼拜，以此就能看出他的信仰和信念，能了解他内心的见解或修行层次。此处，尊者只给上师做礼拜，没有给佛祖做礼拜，也没有给本尊做礼拜，这就说明他有至高无上的智慧和德行。为什么这样讲呢？因为在密乘里，尤其是在无上瑜伽里，特别强调“视上师为佛、佛为上师”这种见解。虽然其他法门也强调这一点，但是没有“以师为佛”这种殊胜见解和修持方法。因此可以断定，尊者不但是佛教的一位大德高僧，而且是密宗、大圆满法的一位大成就者。顶礼上师有诸多意义，大家一定要深刻理解。

接下来是立誓言。立誓言是智者的一种做法，很多智者、大德高僧做任何事情，尤其是做一些意义重大的事情

时，都会先立下誓言。立下誓言以后，纵然舍弃生命，也不会舍弃誓言。尊者在这里立下誓言，主要是为了能顺利地造此论典，此外也有很多其他的含义。

虽由愿力传承师摄受，自不精进无义耗此生，
思维圣行自懊他亦然，劝心生厌说此卅忠告。

“虽由愿力传承师摄受，自不精进无义耗此生”：龙钦巴大士说，虽然上师及历代传承上师有摄受自己的愿力，自己也得到了他们的摄受，但是自己不精进，也没有认识到，结果无义虚耗了此生。

其实，造《三十忠告论》时，龙钦巴大士已是高龄，他是一位具德的上师，是佛菩萨再来，不可能像他说的那样。这是谦逊和表法，是说给我们听的，是对我们的一种教导，我们才是这样的人——虽然得到了人身，闻到了佛法，遇到了上师，并得到了上师的摄受，但是并没有认识到，既不知道珍惜，也不精进修行，得过且过，结果一切都错过了。

龙钦巴大士非常谦虚，这是大德高僧都具有的品质，功德越大、成就越高就越谦虚。这也是告诫我们不能骄傲，当有一点点功德或成就的时候，不能有傲慢心。在修行上，傲慢心会障碍功德增长，是成就最大的障碍。若是有贡高傲慢的心态，就会阻碍进步与发展，因为它本身的作用就是让你看不到他人的功德，发现不了自己的缺点。若是看不到对方的功德和长处，就无法学到别人的功德和长处；若是发现不了自己的缺点和毛病，就无法改正自己的缺点和毛病，这样就无法进步，更不可能解脱、成就。所以，作为修行人不能贡高傲慢。

“思惟圣行自懊他亦然”：龙钦巴大士说，我仔细思维

了自己的誓愿、思想和行为，跟佛菩萨、大德高僧等圣者相比，相差太远了，自己感到特别懊恼、后悔、惭愧。“他亦然”是说，不仅仅是我，其他修行人也是一样。虽然得到了人身，闻到了佛法，并且师已摄受，但是没有认识到，没有珍惜，没有精进，白白浪费了殊胜的机缘和机会，毫无意义地耗尽了此生。

“劝心生厌说此卅忠告”：“劝心生厌”，劝告自己要生起厌离心，厌离心就是出离心。“说此卅忠告”，造了这篇《三十忠告论》。

《三十忠告论》在词句上、表面上说的是尊者自己，实际上是说给我们这些众生听的。尊者是真正的佛菩萨再来，是一位真正的具德上师，不可能没有出离心。他是为了我们这些众生能生起出离心，而宣讲三十个忠告的，这也是教导我们的一种方式。所以，我们要认真、深刻地理解此偈颂的含义。

我们今天听闻此法、学修此论的真正目的是什么？就是要对照自己，观察自己的相续，发现自己存在的问题和毛病，然后将它们改掉。这两个偈颂，虽然从字面上看很简单，但是含义非常深奥、殊胜，契机契理，与我们非常相应。若能真正修持，这两个偈颂已经足够了，它是一面镜子，照尽了我们所有的问题和缺点。

今天和大家一起学习了这两个偈颂，对我自己的触动也非常大，真的感到很惭愧。我们不要再装修行人、再装成就者了，都要谨慎取舍，对照自己，仔仔细细地去理解这些偈颂的含义。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（二）

在表面上看，《三十忠告论》是尊者给自己定的标准和要求，实际上是给我们的教导和忠告。

昨天讲了首先给上师做礼拜，然后立下造论典的誓言。今天开始讲《三十忠告论》的主体内容。

噫呀！
种种方便摄受众眷属，虽具顺缘主持寺庙等，
纠纷之源自心贪执因，独自安居即是吾忠告。

“噫呀”是感叹词。

“种种方便摄受众眷属，虽具顺缘主持寺庙等”：摄受眷属、主持寺庙等，若是修行不到位、发心不到位，做这些事情不但没有功德，反而还有罪过。因为做的同时会造很多恶业，甚至是非常严重的恶业。

有些人可以修世间八法，有些人不可以修，因为每个人的根基不同，修行的层次也不一样。大致上说，众生有下等、中等和上等三种根基。下等根基的人可以修世间八法，上等根基的人也可以修世间八法。这两种根基的人有什么区别呢？下等根基的人是为自己而修世间八法，上等根基的人是为众生而修世间八法。这两种人的发心截然不同：一个是为自己，一个是为众生；一个是自私的，一个是利他的；一种是罪业、恶业，一种是功德、福德。

下等根基的人为什么可以修世间八法呢？因为他学佛修行的目的、根基和意乐都在此处，他不求解脱，也不求成佛，只求世间暂时的利益和福报，所以可以修世间八法。但

是他这样修行，始终不会得到解脱，更不可能成佛，还是在六道中轮回。虽然能得到世间的福报，但是无法从烦恼与痛苦中解脱出来。他得到的利益不是究竟的，而是暂时的。一般来说，这种修行没有太大的意义，但是没有办法，他就是这种根基和意乐。

上等根基的人也可以修世间八法，这不但没有罪过，反而有极大的功德和利益。他不仅能解脱，而且能成佛。他成佛是为了弘法利生，因此修世间八法，采取一些世间的方便，依靠一些助缘，也是必不可少的，所以他修世间八法是有功德的。这些功德和福德不但不阻碍他的解脱，而且还对他所成办的利他事业有极大的帮助。

但是，中等根基的人不能修世间八法，因为他不是为了世间八法和暂时的利益而修行，而是求解脱。但他只为自己求解脱，不是为了众生求解脱，所以对他来说，必须要放下和远离世间八法。

龙钦巴大士在这里讲，不要以种种方便摄受眷属、摄受弟子，也不要建立道场、主持寺院，因为这都是一些纠纷、争斗的来源，也容易让自己对世间的福报产生贪执。所以“独自安居即是吾忠告”，应该找一个寂静的地方好好修这颗心。这是龙钦巴大士的忠告。

在前一个偈颂里，龙钦巴大士也说了，是为了劝他人生起出离心而说此忠告。如果连出离心都没有，菩提心就更不用提了。在这样的情况下，做这些事情不但没有功德，反而有很大的罪过。

出离心是给自己的一种保障，菩提心是给他人的一种保障。若是没有出离心，就会对世间八法产生执着和贪恋，反而会变成自己解脱成佛的最大障碍。菩提心没有生起来，没有利他心，无法真正摄受众生、感化众生，也就无法度化众

生。内心不清净、发心不到位、机缘不成熟的时候，别急着去建道场、收弟子、摄受眷属，否则对自己和他人都没有好处，只有坏处，这是不允许的。所以最好找一个寂静处，找一个安静的地方先修出离心。

这个偈颂对我们来说也非常重要。现在有些人正在做这样的事情，有的还没有开始做，但是心里特别着急。这些事情不是谁都可以做的，没有一定的能力，没有达到一定的修行层次，不能急于去做，否则会造业的！连出离心都没有，对世间、对轮回的贪恋还没有断除，利他心、慈悲心、菩提心还没有生起来，无法弘扬佛法、救度众生。因为第一，浪费财物，浪费十方的供养。第二，道场里应该有“道”、有正法，应该能引导众生。若是你本身的修证没有到位，道场里没有“道”、没有正法、没有修行，只是举办一些形式上的佛事活动，搞一些旅游项目，那么道场里就只有邪，没有正；只有恶，没有善；只有是非，没有正确的修持方法。这样用三宝来造业，罪过非常严重！

建道场和搞这些佛事活动的过程中，自己也会生起贪嗔痴慢疑等烦恼或不好的念头。自己的相续被染污了，会造一些不可思议的恶业。对一个真正希求解脱、希求正法的人来说，这是对自己最大的伤害，最好不要这样。但是现在很多地区都有这样的情况。

当与众生结缘，收弟子、摄受眷属、利益众生的时候，应该把他们引入佛道，让他们开悟证悟、解脱成佛。但是若没有这个能力，修行没有达到一定层次，慈悲与智慧都不具足的时候，还执意这样做，相当于欺骗众生，最终他们也会造更多的业，白白地浪费今生解脱的机会。对他们来说，这是最大的损失和伤害。

“纠纷之源自心贪执因”：若是自己内心不清净、发心

不到位，搞这些事情会引起各种各样的纠纷和争斗，这也是造业，会影响自己的正常修行。虽然有很多弟子与眷属，但如果对他们生起贪执等不好的念头，对自己有害，对自己的修行也会产生极大的障碍。所以修行没有到位、机缘没有成熟的情况下，最好不搞这些，不会有任何的功德和利益。先把自己修好，有出离心、菩提心了，有一定的能力了，机缘成熟时，再去建道场、接引众生也不晚。

“独自安居即是吾忠告”：自度度他，先度自己，再度他人；自觉觉他，先觉自己，再去觉他，这是有程序、有次第的。连自己都没有度好，就想去度他人，就像一步登天，是不可能的。

所以要按程序、按次第来。先找一个有修行条件的场所，修好自己的身口意。三门清净了，相续成熟了，真正生起了利他心，有一定的弘法利生能力时，再去建道场、接引众生。本来建庄严道场、接引更多的众生是佛的宏愿，是菩萨的伟大事业，是最殊胜、最有意义的事情，但若是条件不具备、机缘不成熟，也不能做。因为这样不但没有功德，反而还有罪过，对自己、对他人都没有好处，只有害处。

建道场、接引众生都不着急，先修好自己、管好自己。有的人总是着急，想去弘法，想去利益众生，但是首先要观察自己的发心有没有到位，是不是真正为了他人、为了众生？自己有没有这个能力？“智悲双运”，悲心是动力，智慧是能力，等具备这样的条件时，再去度化众生。

诵经祈福以及降魔等，虽自功德传扬人群中，
为贪食财自心被魔使，调伏自心即是吾忠告。

“诵经祈福以及降魔等”：有的人在寺院、道场，甚至

去信众的家里搞诵经、祈福、驱魔、降魔等佛事活动，暂时让他们顺利了，或者解决了一些身体、家庭、工作上的问题和障碍——这并不难，一般的修行人都有这个能力。

“虽自功德传扬人群中”：有些人说：“这个法师佛事做得特别有威仪、有效果。”虽然自己的一些功德在人群中被传扬，暂时会受到人们的尊重、恭敬和供养，然而，若是相续中没有出离心、菩提心，也没有多大意义。

这些情况在藏地、汉地都有。有些寺院经常搞求福禳灾的活动，尤其在藏地，有些出家人、修行人经常去信众家里诵经祈福，做降魔等法事。这主要看自己的发心与动机，若是有清净的发心和愿力，为了方便摄受、接引众生也可以，但是不能为了暂时的名闻利养而经常搞这些事情。

第一，这对他们来说没有多大的意义。虽然解决了问题、得到了利益，但都是暂时的，解决不了根本问题，不能真正地利益众生。若是想真正利益众生，应当以清净的发心和愿力，到有缘的众生面前宣讲佛理，这样他们自然会生起正念，外魔和违缘自然就会消失。“心魔不起，外魔不生。”都是自心的显现和游舞。心净则一切都会清净，心不净则一切都不会清净。

第二，对自己的修行也会有极大的障碍。经常搞这些佛事活动，会影响自己的正常修行。暂时得到一些恭敬和供养，会让自己生起贪心、嗔恨心、傲慢心、嫉妒心等烦恼。有的人没有得到足够的供养，就会生起嗔恨心；有的人暂时得到别人的恭敬、供养和赞叹，就会生起傲慢心，而且会与日俱增，觉得自己很了不起，很有成就。本来就很难认识自己的错误、缺点和毛病，这样就更难以觉察了。一起去施主家里做佛事的同伴若比自己得到更多的恭敬、供养或赞叹时，有的人会生起嫉妒心，产生很多非理作意，增加烦恼。

这样对自己的修行不但没有好处，反而有更多的障碍和违缘。

“为贪食财自心被魔使”：“贪食财”，指贪图食物、财物；“被魔使”指自己不但不能降伏这些恶魔，反而被恶魔降伏。我执我爱、自私自利越来越强烈，贪嗔痴慢疑等烦恼越来越炽盛，恶业越积越多，最终会走火入魔。临终之时，眷属、施主、财物、名利等一个都带不走，只有两手空空地离开世间，独自面对死亡，面对来世。这时，就会被业力牵引而堕入恶趣，感受无穷无尽的痛苦。所以，大家一定要谨慎！在没有能力、没有特殊意义的情况下，不要经常去做这些事情。

名闻利养、功德福德，要看自己怎样利用。为了方便接引众生，可以拥有，但是不能贪着。若是贪着，甚至拿这些造业，将来就要感受无穷无尽的痛苦；若不贪着，还能用来弘扬佛法、饶益众生，让世间的名闻利养、自己的功德和福德成为弘法利生的一种助缘，这是可以的，客观上也是必要的。但是，这要建立在对自己有一定保障的基础上，也就是生起出离心的基础上。当自己对轮回、对世间生起了强烈的厌离心，就算得到再多的赞叹与供养，得到再多的福报、功德与利益，也不会产生贪恋之心，相续也绝不会被染污时，才可以做这些。

菩提心是对他人的保障，若是真有慈悲心、利他心，有正知正见和智慧，一定能度化他人。众生的根基和意乐都不一样，有的人对佛事活动非常有信心，因此必要的情况下，可以通过一些善巧方便来接引众生。但要观察自己的发心和动机，为什么要这样做？若是为众生就可以做，也是应该做的；若是为自己暂时的利益，最好不要做。

“调伏自心即是吾忠告”：先要调伏自心，降伏内在的

魔——自相续中的烦恼和习气。这是龙钦巴大士对自己、也是对我们的一种忠告。

由从贫众收取高赋税，虽塑佛像发放布施等，
他人依善积恶之因故，自心修善即是吾忠告。

“由从贫众收取高赋税，虽塑佛像发放布施等”：通过各种方式让大家捐款、交赋税，然后拿去塑佛像、做布施等。若是发心不到位，最好不要做。龙钦巴大士当时肯定看到了很多不如法的现象，所以才这样讲。塑佛像、做布施功德非常大，也是大乘修行者必不可少的修持方法。但是，募集财物的方法若是不如法，对自己和他人没有好处，只有坏处，不但不是善事，反而会造很多恶业，所以布施、供养都要随缘而做。不管是随喜，还是捐款，发心很重要，发心一定要到位。如果对方没有如实、正确的发心，却通过强硬的方式要求对方做，这都是不如法的、有罪过的。现在这种情况在内地、藏地都有。

有些人处于迷信的状态，又没有一定的定力，到处乱跑，今天去见这个道家，明天去见那个佛家。去见的那些人当中肯定有佛菩萨的化现和具德的善知识，但也肯定有很多骗子。说你的命运如何坎坷，将有何种灾难，如果不做某种法事，儿女会出何种事……你一听就害怕了，内心忐忑不安了。这些骗子的社会阅历丰富，一听你的口气，一看你的表情，就能猜出你的心思，抓住你的弱点。如果你很心疼自己的孩子，他们就吓唬你说孩子的学习、身体或事业上要出现一些违缘障碍，然后迫使你捐钱、做法事。这都是不如法的。

我们现在正在建佛学院和实修中心，但是我从来没有跟大家说过类似的话。我到汉地已经七、八年了，没有向任何

人要过一分钱，都是随缘，看自己是否愿意做这些功德，有没有这个心。发心很重要，发心到位了，怎样都行；发心不到位，做这些不但没有功德，反而还有罪过。

随喜、放生、助印的时候，也要看是否有正确的发心。有的人看别人捐款了，自己也捐；有的人为了得到暂时的利益，为了遣除身体、家庭的一些违缘、障碍而捐；有的人看大家都捐了，自己不捐面子上过不去，还不敢少捐，就捐很多，装得很有施舍心、很有修行。

若是有条件，可以多捐些；若是没有条件，也不要勉强。下面这两点很重要：第一，有条件；第二，有发心。满足了这两个条件，才是真正的功德。只有条件，没有发心不行；只有发心，没有条件也不行。有多大能力就尽多大能力，不要勉强自己，哪怕拿出一分钱也可以。一分钱也是一滴水，若是放进大海里，和大海就是一个整体。

佛讲做布施是很方便的，哪怕是一滴水、一粒米都可以做供养、做布施，这个功德不可思议，得到的福德和果报也不可思议。若是发心到位了，而且还有条件，布施越多越好。舍得、舍得，付出的越多，以后得到的也越多，因果是不虚的。若是发心不到位，即使布施得再多，也是有污染的、有漏的，将来果报成熟的时候，会掺杂一些不好的果报。现在社会上有些人虽然拥有很多财富、权势、名利，但仍然烦恼、痛苦，就是因为往昔种善根、做福德的时候，心里不清净，善念里掺杂着诸多烦恼。

曾经有个乞丐遇见了佛陀，立即对佛陀生起了信心。当时除了七粒米之外，他没有任何东西可以供养，于是就把这七粒米，用心地撒在了佛陀的身上。后来，他得到了七次转轮王的果位。这是供养佛七粒米所得到的果报，特别不可思议。当时他的发心肯定很清净、很到位。所以，只要发心到

位了，供养多少都可以。

身口意三门都可以做供养和布施，财供养、财布施只是其中的一种，此外还有力供养、力布施；法供养、法布施。为上师三宝出力，叫力供养；为父母众生出力，叫力布施；法供养、法布施是表里如一、依教奉行地学法修行，这是对上师三宝最殊胜的供养；然后每天回向给父母众生，回向本身就是最大的施舍——施功德、施福德、施善根。

其实功德和善根是最宝贵的，其次是生命与能力，最后才是钱财。但是现在的人都颠倒了：钱财是第一，生命是第二，功德和善根是第三。施舍善根、福德都很大方，“我的善根可以给你，我的功德可以给你。”而要出点力，就难多了，若要施舍钱财就更难了。为什么不敢舍？放生、助印、建庙、塑佛像，为什么拿不出钱？就怕舍完以后没有了！总有顾虑：“我就只有这么多，不能都拿出来，如果都拿出来，吃饭怎么办？孩子上学怎么办？将来生病了怎么办……”这些担心都是多余的，但是现在很多人都不明白。没办法，修行还没到这个层次。

其实，越舍得到的就越多。因为做财布施就能得到财富，做无畏布施就能健康长寿，做法布施就能聪明、增长智慧。这就是佛讲的因果，不会有错的。

在这方面，我有一定的体会，越舍来得越多，无穷无尽，不会有没有的时候。发心很重要，但是很多人没有这种发心。有的人说：“现在寺院是不是很需要钱，上师是不是很需要钱啊？”这不是问题。你有没有这个发心，才是最重要的。我也不是很需要钱，我做这些事情都是随缘而做。有了就做，没有就不做，能做到哪儿算哪儿，我不会攀缘、执着的。随缘做利益众生的事，没有就没有。没有还能怎么办，难道去勉强吗？那样不是造业吗？那样还是攀缘、执

着，还是没有随缘！我现在建寺院、建道场，都是随缘而做，没有必要去攀缘。

对众生有利是很重要的。为什么要舍这些钱财、财富呢？为什么要塑佛像或做这些事业呢？都是为众生。若是对众生没有好处、利益，没有变成善事，甚至“依善积恶”——表面上做了善业，实际上却积累了恶业，这样做没有意义！弘法利生不是不需要这些助缘，但是我为什么从来没有跟任何人要过一分钱？这是自己的发心，让别人自觉地发心，才是如法的，不能让别人被动地做这些事。任何事情都是这样，尤其是做善事。所以我没有跟任何人要过什么，有很多人很感激我，若是我在这方面有要求，别人肯定也能拿出一些来。但是我不会那样做，都是别人主动做的。这点很重要。

“发放布施”，就是广大、全面地做一些施舍或布施。若是用不如法的手段去做，不但没有功德，反而还有罪过。对双方而言，只有害处，没有好处，所以最好别去做这些事情。如果能依教奉行，表里如一地学佛修行，本身就是对上师三宝最殊胜的供养和感恩；如果能为众生学佛修行，把功德善根回向给众生，这本身就是一种最殊胜的布施，其他的随缘而做。若是有条件、有能力，为上师三宝的弘法利生事业做贡献，也是很好的。

“他人依善积恶之因故，自心修善即是吾忠告”：通过各种不如法的手段和渠道获取信众的财物，去塑佛像或做布施，还不如好好地修自己的心。

从字面上看，有的人会觉得这些教言与自己的修行无关，其实都是我们需要的，对大家都有帮助。所以一定要好好学修，对照自己，将这些教言牢记在心里，落实在日常的生活中。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（三）

昨天我们学习了龙钦巴大士的《三十忠告论》，讲了如果没有生起出离心和菩提心，就去做一些利他的事情，不但没有功德，反而会有很大的罪过。做利他的事情，发心非常重要：第一要发出离心。若是没有出离心，就去做事情，会染污自己的相续，这样，不但不能帮助别人，连自己都不能解脱、成佛；第二要发慈悲心和菩提心。若是没有这两种心，无法摄受他人、利益众生。若是自己修行不到位、机缘不成熟，即使是对他人特别有意义的事情，也不能着急、盲目地去做。否则，既会伤害他人，也会伤害自己，对双方都有害无益。

作为修行人，尤其是大乘修行人，我们应该去做利益众生的事情，但这不是谁都能做的，也不是任何时候都可以做的。先修好自己，再去利益他人；先度好自己，再去度化他人。这是有程序、有次第的。现在有些人不懂这些道理，虽然表面上看似在做善事、积功德，但实际上都是造业，害人害己。

为自得高于他传讲法，以及方便护持贤卑眷，
心生实执我慢之因故，息灭妄念即是吾忠告。

“为自得高于他传讲法”：传法、讲法本来是好事，但是在没有能力、没有发心的情况下，也不允许做。否则，对双方只有害处，没有好处。不是谁都可以讲经说法的，这是非常严肃的事情。有些人互相探讨了一些话题，就说“传法”“讲法”了。这不叫传法，也不叫讲法。不可以随便这

样说、这样做，也不能随便接受！

我们的本师释迦牟尼佛学修佛法，经历了三大阿僧祇劫。在漫长的时间里，为了佛法舍弃过无数次生命，历尽了无数的坎坷磨难、艰难困苦，最终在印度菩提树下的金刚座上成佛。目的是为了什么？就是为了讲经说法——转法轮！最高层次的转法轮，是成佛时才有的资格和能力；最基本的讲经说法，也是一地以上的菩萨才有的资格和能力。一地以上的菩萨讲经说法，也是根据佛陀的教言，依据教证、理证而讲的，没有资格自作主张。哪有那么随便、那么容易就“转法轮”“讲经说法”的？

以前印度佛法最兴盛的时候，对讲经说法的要求特别严格，不是谁都可以讲经、造论的，要经过很多考试。造论的人，最好要明心见性，中等要面见本尊，下等的最起码也要精通五明。现在是末法时期，佛法快要隐没了，尽管没有那么严格，也没有那么高的标准，但是最起码也要依照佛陀的教言，依靠上师的窍诀，结合己的修行体会而讲经、造论，不是随随便便的。

藏地的一些教派，比如格鲁派的三大寺院，若想要当堪布、当法师，最起码要学习三、四十年，通过辩论，最后才能取得这样的资格。我们宁玛派，到喇荣学习的出家人，也不是从小就去喇荣学习的，要有一定的基础，先在当地的寺院培养，到了一定的程度，再派到喇荣学习。到喇荣后，最起码也要经过十五年的学习，通过很多考试、辩论，才有极少数人考上堪布。即使考上了，也不能直接讲经说法，还要在喇荣当三年辅导员，最后才取得这个资格。所以，在藏地也不是谁都可以讲经说法的。以后像“传法”“说法”之类的话，不能随便讲。

现在有的人特别想当老师、当法师，有些不懂规矩、不

懂佛理的人叫他“老师”或“师父”的时候，心里很得意，实际上这都是造业！龙钦巴大士讲的正是这个问题。自欺欺人、以盲引盲，不但没有功德，反而还有罪过！做任何事情都要按次第、按程序、按规矩进行。我们当中的某些人，有点太没规矩了。道友之间的探讨还可以，如果要讲经说法、摄受弟子，必须要有资格和能力。最好是明心见性、成就佛道；或是面见本尊——与本尊面对面，像人与人之间这样直接交流，或是精通五明。你有这样的能力吗？

真正的法师，在藏传佛教里也叫堪布。“堪”是“能”，堪布在佛教领域里就是全能的意思。你是不是佛教领域的全能？你在佛学知识、佛教理论、实修方面是不是全能的？如果是，你才有资格当堪布、当法师。你现在当堪布、当法师，是谁给你认定的？谁给你发的证书？在哪里考的啊？

如果内心不清净，发心不到位，为了自己能得到暂时的名闻利养而去“讲经说法”，这叫卖法、舍法、出佛身血！这不是一般的罪过！若是真有讲经说法的能力，真有这个福报，功德不可思议！但是，若没有这样的能力，还以这样的方式去谋求名闻利养，罪过则非常严重！在因果的天平上，两边的重量是相等的，福德、功德有多重，恶业、罪业同样有多重。

卖法、舍法、出佛身血，这叫无间罪，将来要直接下金刚地狱、无间地狱。在显宗里，最底层的地狱是无间地狱；在密宗里，最底层的地狱是金刚地狱。如果没有这个资格和能力，还去结缘、接引众生，就是欺骗众生。众生愚痴颠倒，没有分辨、取舍的能力，有些福慧浅薄、罪孽深重的人，也许是业力的牵引，暂时会跟随你，但当他最终没有得到修法的利益，或没有解脱成就时，就会生起邪见。他不一

定对欺骗自己的人生起邪见，而会对佛法、对上师生起邪见。这样就堕入地狱，这就是害人害己。

“以及方便护持贤卑眷”：“贤”指好的，“卑”指不好的。这种人肯定有很多手段，通过说一些花言巧语，发一些法物，以各种方便摄持眷属。

“心生实执我慢之因故，息灭妄念即是吾忠告”：通过各种手段守护眷属，为了暂时的利益讲法、传法，这样执着心会越来越强，会越来越傲慢，会造很多恶业，甚至会犯很严重的罪业。所以“息灭妄念即是吾忠告”。

有的人总是想：“我要学习佛法，当法师、讲经说法；要去赚好多钱上供下施，还要做更多的善事……”不要贪，妄念不要太多！要减少甚至断绝这些妄念。

这些良好的机缘、伟大的任务是可遇而不可求的，到时候自然而然就有，否则再勉强也没有用。勉强地做这些事情，不可能是善法，做了不但没有功德，反而还有罪过，只会给自己带来更多的恶果。弘法利生是好事，是我们必须要做的，但是要等机缘成熟再去做。功德是学来的，福报是修来的。先学功德修福报，等你有功德、有福报了，这些伟大的任务、重要的事情，自然就会落到你的肩上，想不做都不行。所以应该先修好自己。

现在很多人看见法师高高在上，下面有好多信众，心里就着急，希望自己也能这样。他们学佛修行的目的就是当法师、收弟子、收眷属，而不是为了解脱、成佛，更不是为了众生。这种发心是错误的。都想当法师，但不是谁都有这个福报和能力的。就像是人人都有佛性，人人都可以成佛，但不一定人人都能成佛。所以好好修自己，不要有这些妄念，这本身就是一种贪着。

好好发心，最好是发心为众生成佛，以这样的目标和

发心去学佛修行。如果没有这么高的根基，也可以为了生生世世的解脱，以这样的目标和发心去学佛修行，世间的名闻利养自然会有。这些福报相当于灰，把火点上了，灰自然就有。到时候不想当法师也不行，不想讲法也不行，福报来了挡也挡不住！

别想太多，不要增加自己的妄念，不要给自己带来不必要的压力。修行就是要让心安定、清净，不要因修行而让自己的心不安定、不清净。若是以佛法造业，罪过非常严重。一切随缘，学佛就是了缘、了债，这样才能了生死。有什么样的缘就结什么样的缘，结什么样的缘就了什么样的缘。了缘的同时也是在还债，还债的同时也是在了生死、断轮回。有些人总想做点什么，你可以把这些作为修行的目标，将来机缘成熟的时候再去做，不要攀缘。

营商放利以及欺诈等，虽依邪命所积百财物，
求名行善世间八法因，修离耽著即是吾忠告。

“营商放利以及欺诈等，虽依邪命所积百财物”：以营商、放利、欺诈为生叫“邪命”，通过这样的方式获取的财富都是不清净的。现在很多人都是通过欺诈等不正当的手段来获取财富，用于自己享受。就是为了吃得好一点、穿得好一点、住得好一点、拥有得多一点，完全是自私自利的，发心、动机不清净，都是邪恶的。有些人还拿这些钱来做供养，因为这些钱财的来源不清净，所以接受这样的供养也是不正当的。

如果是其主动供养的也可以；若非他主动，而是你通过各种手段来获取的，比如欺骗对方说“如果不做一些功德或法事，你会有何种灾难”；或通过一些花言巧语及小方便，

比如给一些法物，说能保护他；做一些财神的法相，说绝对能发财，诱导他们积极地请这些东西……这都是不正当的手段，和抢、偷没什么区别。那种直接去抢叫明抢，这种让对方被动地拿钱叫暗偷。实际上就是抢别人的财物、受用来维持生活，这也是一种邪命。

若是为了救度他，接受他的财物来为他做善事，这是菩萨的行为，即使这些财物的来路不正当、不清净也可以。不用说他供养给你，即使去偷他的、抢他的都可以。但是这里讲的，不是真心为他，不是用他的财物为他做功德，而是为了自己能吃好、穿好、住好，能得到、拥有更多的受用和财富，以这样的心态接受他人的供养，完全是自私自利的，内心是不清净的。

“求名行善世间八法因”：为了自己不可以修世间八法，为了众生可以。什么时候才能做到为众生？完全没有私心杂念的时候。首先要破除我执。破除了我执，放下了自我，才不会有私心杂念，剩下的就是利他心。那时的利他心是纯粹的利他心，那时的为众生，才是真正的为众生。

我们经常会说“我要利益众生”，但都是假的。如果发心到位了，真的不得了！往昔所做的一切恶业会立即消失。犹如阳光照进黑屋般，不管黑暗存在了多久，只要阳光照射进来，黑暗就会立即消失。同样，真有菩提心了，往昔所造的所有恶业，不管积累了多久，有多深重，都会立即消失。

有人跟我说，利他心他有了，出离心他有了，菩提心也差不多有了。但愿如此吧！我希望你们发心到位，但是发心到位很难啊！有人说：“我现在做的事情是为众生，为上师三宝的事业，但是怎么还不顺利呢？”如果你完全是为了众生，为了上师三宝的事业，不可能不顺利！护法是干什么的？就是护持上师三宝的事业的。很多护法都是大德高僧降

伏的，他们曾经在佛菩萨、上师、大德面前立下誓言，专门护持上师三宝的事业！有诸佛菩萨、大德高僧的嘱咐，他们不敢不保护你！你若真正是为了上师三宝弘法利生的事业，一切善神护法都会形影不离地护持你。但是如果发心不到位，护法肯定不会来。

“修离耽著即是吾忠告”：修出离心，放下世间八法，放下贪念，不要增加执着、妄念，最好远离这些耽著，保持内心的清净、安宁，这是龙钦巴大士的忠告。龙钦巴大士的这些教言，是给我们讲的。他老人家讲的都是事实、真理，都是金刚语！我们一定要接受，并且按照这些教言来修正自己的相续。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（四）

《三十忠告论》虽然词句不是很多，但是内容非常深广，是最殊胜的教导和窍诀。我们现在有机缘听闻此论，是宿世修来的福报，大家一定要珍惜。用心谛听，把每一个偈颂都牢记在心里，尽量落实到日常的生活和工作中，这样才不会辜负龙钦巴大士对我们的期望。

作为修行人，尤其是大乘修行人，应该做利他的事情。但是如果自身修行尚未达到一定层次，机缘不成熟，就不能勉强去做。否则，对自他不但无益，反而有害，会造恶业。所以大家首先要把出离心修出来，把慈悲心、菩提心发出来，然后再做利他的事情，这样才会变成真正的功德，才能真正利益众生。

出离心是对自己的一种保障。若是没有生起出离心，就去修世间八法，去搞世间这些看似有意义的事情，会染污自己的相续，会造很重的恶业，将来要感受无穷无尽的痛苦。没有慈悲心和菩提心，也不能真正利益他人。

做这些伟大的事业时，要慎重考虑，先看自己有无资格和能力，这些事情不是谁都能做的。若不追求解脱，只追求世间的利益，可以做；若是追求解脱，就不能做。真正有利他心的时候，这些都是利益众生的方便和手段，是必不可少的，但必须是机缘成熟时才可以做。

虽思公平作证断讼等，调解争端乃是利他众，
依彼生起欲望之因故，无有希忧即是吾忠告。

“虽思公平作证断讼等，调解争端乃是利他众”：很多

人都认为，两个人发生矛盾或冲突的时候，做中间人去调解他们的怨恨和矛盾，这是一种利他的行为，是应该做的。但是在自己修行不到位、没有能力的情况下，盲目地去做这些事情，表面上看是利他，实际上也是造业。

“依彼生起欲望之因故”：做这些事情会增加自己的欲望，也会造很多恶业。

“无有希忧即是吾忠告”：希是希求，忧是忧虑，就是患得患失。不要患得患失，心里应该清净、安宁、平和，这也是龙钦巴大士对我们的忠告。

调解他人之间的矛盾，化解怨恨，这是一种利他心，是一种菩萨的行为。但是在没有能力的情况下，尤其是没有生起出离心、菩提心的情况下，去做这些事情，不但不能调解矛盾、化解怨恨，事情反而会弄巧成拙，增加双方的烦恼和痛苦，自己也会造一些恶业，对自他都有害无益。即使暂时能解决一些问题，相续中也会增加妄念、傲慢、执着等烦恼，所以最好不要轻易地做这些事情。

现在有很多这样的情况，一说要帮助别人，也不考虑自己是否有这个能力和缘分，就轻易去做。我经常跟大家讲，道友就是道友，在学佛修行上，互相之间可以交流，但是不能有其他瓜葛，不能有生活和工作上的来往。否则最后只是造业，不会有好的结果。

有些人成为道友以后，刚开始互相不了解时，相处融洽，甚至还一起做生意，相互借点钱、帮点忙等，认为自己是在帮助道友。但是相处久了，慢慢地就产生矛盾、冲突和烦恼了。所以做任何事情都不能盲目，不能轻举妄动，首先要观察清楚、考虑明白，再付诸行动。包括依止上师、选择法门都要这样。

学佛修行也是如此，自己修自己的就行了，主要是听佛

的教导，听上师的开示。有的人觉得其他善知识或道友修得好、讲得好，就将他邀请来了。最初几天还行，时间久了，又起烦恼了，开始诽谤、造业了。其实都是自身的毛病，但是自己却不知道，反而觉得都是别人的问题。

学佛修行不能盲目！佛在一些经典、论典里都有相关的教导，上师善知识们也开示得特别清楚，契机契理。依止上师、皈依三宝的目的是什么？就是要跟上师三宝学，而不是跟这些道友学。如果这个道友真的是有修有证的人，可以把他作为榜样，但是这个很难分辨。尤其是仅仅通过几天的观察、偶尔的接触，很难了解他的内心，很难分辨他是否真正有修行。

我们做世间一些比较重要的事情时，也要再三考虑，再做决定。帮助别人、利益众生是好事，是佛菩萨的伟大事业，正因为如此，就更要小心谨慎，必须先观察，考虑清楚以后再做。如果下决心做了，以后无论如何都不能退转。我们现在的修行还没有达到“一切观为清净”的境界，跟人接触的时候，不可能看不到别人的毛病和缺点。其实都是自己的毛病和缺点，然而自己认识不到，却认为是对方的问题，于是就产生矛盾和冲突，就有烦恼和痛苦了。所以金刚道友之间不要过多接触。

有的人根本不与道友接触，这也是一种过错。如果不跟大家交流、共修，修行很难进步、很难成就。和大家一起共修、交流的时候要适度，有些人最初交往很频繁，没过几天就发生矛盾了，就开始诽谤，开始说长道短、说是说非了。这是多大的罪过啊！你们是金刚兄弟，若是彼此发生矛盾和冲突，甚至互相诽谤，在金刚乘里，是破根本戒啊！若是不彻底忏悔，将来一定要堕入金刚地狱，此生即使你修得再精进，也不会有任何成就。所以没有必要造这些恶业，一定要

修好自己，管好自己，把握适度。该交流的时候交流，该接触的时候接触，该共修的时候共修。在修行上可以交往，可以互相帮助，平时不要有太多的交往，避免造业。

帮助他人、利益众生是好事，但是一定要观察清楚，自己有没有这个能力和缘分。有的居士家里养狗、猫等宠物，刚开始很投入，时间久了就厌烦了、不管了。这也是造业！在家里养动物，肯定有很多麻烦和不便，应该提前考虑好。“为了这个有缘的众生，我可以不顾一切，不怕一切艰难困苦。”若是你有这样的决心，而且也真能做到，可以养，若是做不到，最好别养。否则，先结的是善缘，后来就变成恶缘了；先种的是善因，后来就变成恶因了。我们和众生只能结善缘不能结恶缘，只能种善根不能造恶业。所以一定要深思熟虑、仔细观察，都搞清楚了再做。若是行善，就要做一个纯善。

做这些事情时，我们总是患得患失，内心得不到安宁，反而徒增烦恼和痛苦。现在很多人都不会修行，虽然表面上很精进、很积极、很用功，实际上很多时候给自己带来了压力、烦恼和痛苦，这就说明你没有学好、修好。真正学佛修行了，不可能有任何压力、烦恼和痛苦。

佛法是圆融的，不同年代、不同地区、不同根基的众生，都有适合学修的相应法门。佛是最伟大的导师，佛的智慧是至高无上、究竟圆满的。因为佛讲的每一句话、每一个道理，都能与不同年代、不同地区、不同根基的众生相应，它包含了世间、出世间；过去、现在、未来所有的一切。佛法和其他的学问不同，其他的学问都是死的，而佛法是活的。同样一句话，在低层次、中层次、高层次里都能讲得通。这是佛法的超凡之处，也是佛法特有的一种功德。

虽具受用眷属名福德，悦耳之语遍于瞻部洲，
然自临死之际无毫益，精进修持即是吾忠告。

“虽具受用眷属名福德，悦耳之语遍于瞻部洲”：“悦耳之语”就是名誉，“遍于瞻部洲”就是遍于南瞻部洲。也许你有很大的名声，有很多眷属。

“然自临死之际无毫益”：临终之时没有一点用处，照样要感受病苦、死苦。家亲眷属越多，心中的牵挂就越多；走进中阴界时，一个人也不能带走。当自己独自面见阎罗王和狱卒们时，一点面子都没有，和街上的乞丐没有丝毫差别。世间的福报都是暂时的，即使有再高的地位、再多的财富，临终之时都没有用，没有任何意义！但是人都颠倒，快要死了也舍不得用。死亡来临之时，真正彻底告别今生的时候，一分钱也带不走。财富越多，贪心越重，对世间越留恋。既带不走，又放不下，非常痛苦！

人死以后，要在中阴界度过七七四十九天。中阴身有小小的神通，随时都可以回来看家人。当看见家人在争夺自己的财产时，心里会更加烦恼和痛苦！大部分亡灵最后都会变成饿鬼。

死亡来临的时候，即便你的名声遍布南瞻部洲，甚至遍布整个三千大千世界，也没有用。阎罗王根本没有听说过你，狱卒们根本不认识你，他们不可能变成你的“粉丝”，不可能崇拜你！此时名声没有丝毫意义！临终时一分钱、一个人也带不走，能带走的只有白业和黑业——生前所做的善业和恶业。有意义的只有佛法，能带走的只有善根，这些才是你唯一的路费，阎罗王审判你的时候，这也是最佳的依据——你的白业多，所修的善根多，阎罗王就赞叹你，让你升天享受快乐，甚至能去西方极乐世界；你的黑业多，所造

的恶业重，阎罗王就惩罚你，让你下地狱，感受地狱的痛苦。

即使你曾经有很多眷属和财富，有很大的名气，阎罗王和狱卒们也不认可。他们只认可你曾经积累的善根和恶业，根据这些来审判你。你们很多人年纪已大，快要面临死亡了，现在唯一要做的就是多做善业、多种善根。年轻人也一样，死亡无常、死期不定，在哪里死？什么时候死？以何种方式死？谁也说不好。所以对世间的这些名闻利养，不要太在乎、太执着，不要过于追求。

我们应该把学佛修行放在第一位，这是最重要的，其他的都随缘，有多大的福报就享受多大的福报。修行人的心要坦荡、安宁，不能患得患失，不能有烦恼。不管是好是坏，是善是恶，你执着什么、追求什么，都是过错，都会伤害你。世间的这些名闻利养有也行，没有也行，无所谓；有也是暂时的，没有也是暂时的，都会变。

在六道轮回中，我们都当过明星、富翁、国王；也都当过农夫、乞丐，穷死过、饿死过。有什么呢？都是暂时的。在人世间都一样，好也好不到哪儿去，坏也坏不到哪儿去。如果心里没有安静、快乐和自在，拥有的再多也没有用，依然烦恼、痛苦；如果心里自在、快乐，条件再差也没关系。

只要好好学佛修行，世间的这些福报自然就会有。自然有的才是福报，拼命追求得来的都不是真正的福报。你们都在追求财富，这个过程中始终是烦恼和痛苦——积财、守财的过程是烦恼和痛苦，最终破财或失财时，也是烦恼、痛苦。这不是真正的福报。

真正的福报，包括名闻利养都是自然来的，火点着了，灰自然就有。没有特意积财，就没有积财过程中的烦恼和痛苦；没有特意守财，就没有守财过程中的烦恼和痛苦。这种

福报是自然而然的，即使破财或失财了，也无所谓。

真正的福报是自由自在的。自在了财富，自在了名声，才是真正的福报。否则，纵然拥有也不是福报。这些名闻利养，自然修来的都是福，拼命追、刻意求来的都是祸，自己要好好分辨。

“精进修持即是吾忠告”：只要精进修行，世出世间的一切都会自在。其实要达到这样的境界很容易，就是一个心态，但是对凡夫来说也难，都放不下。如果心态放下了，一切都会自在，一切都会拥有。

你们现在学佛修行，学的是什么？修的是什么？总是患得患失，没有一点勇气。其实真正懂佛理、有修行的人，是最有自信的人。我们现在所谓的“自信”其实是傲慢。明白佛理、明白真理，才会有自信。佛讲的清净信心、欲乐信心和胜解信心，实际上也是一种自信。真正懂得佛法、有修行的人，都是充满自信、无所畏惧、无有恐怖的。

修行人的心态是一种勇敢、自信、自在的心态。安祥、宁静、自在、游舞，怎样都可以。没钱也快乐，没有那么多的牵挂和贪恋；有钱也快乐，可以去做更多利益众生的事情。有病也快乐，可以转为道用，消除宿世的业障，还清宿世的债；没病也快乐，身体健康，可以修行，利益众生。活着也快乐，能学佛修行，弘法利生；死了也快乐，可以面见阿弥陀佛，参访佛国净土，亲近诸佛菩萨。

害怕死亡的人，根本没有想见阿弥陀佛的心，根本不相信西方极乐世界的存在，不相信阿弥陀佛的能力。如果相信了这一切，到极乐世界面见阿弥陀佛是求之不得的事，还会害怕和痛苦吗？有的人一说去西方极乐世界，一说见阿弥陀佛，好像很有信心，“我要到西方极乐世界，我要去见阿弥陀佛！”真到那时，就怕死了，就舍不得离开这个世界了。

这说明你根本没有信心。没有信心的人，即使一生念佛求往生，也是白费功夫。

在《阿弥陀经》《无量寿经》里讲，到临终时，阿弥陀佛及其眷属会来接引我们到西方极乐世界去享受。这个待遇很高，谁不愿意啊？但是你的信愿是坚定不移的吗？如果是，那为什么还怕死呢？还有什么放不下的呢？

今天为什么讲这些呢？就是提醒大家不要欺骗自己！从无始劫以来到现在，我们得不到解脱的原因，就是自己欺骗自己。我们把自己欺骗得还不够吗？现在遇到佛法了，能够学佛修行了，不能再欺骗自己了。是就是是，非就是非；好就是好，坏就是坏。自己最清楚自己，别再虚伪了。

不要去别处侦查，要在自己的相续里侦查，查个水落石出。善就是善，恶就是恶；正就是正，邪就是邪。应该像那些前辈、祖师大德一样修行，相续中生起一个恶念，就放一颗黑豆；生起一个善念，就放一颗白豆。以前很多大德高僧就是这样修行的。起初全是黑豆，没有几颗白豆，慢慢地，通过反复修正，最后全是白豆，没有黑豆了。我们也应该这样，脚踏实地地调整心态、改变心态，这才是真正的修行，这样才能成就。

我们现在，别说观察到每个起心动念，连一天当中做了些什么都不知道。虽然天天不间断地做早晚课，但是没有一点作用。早课应该是确定自己当天应该做什么、不应该做什么；晚课主要是反省自己当天的言行举止，每一个起心动念是善还是恶，是善多还是恶多。修行不能虚伪，应该实实在在，一就是一，二就是二，这样才能成就。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（五）

前面的偈颂讲了，生起出离心是非常重要的。只有远离世间八法，才能生起真正的出离心，否则无法精进修行。因此，在没有生起出离心之前，要远离世间琐事。虽然建寺院、传法、接引众生都是非常殊胜、伟大而有意义的事情，也是我们应当做的，但是这要等到修行有一定的成就、有一定的机缘和能力时才可以做，这样才不会造业。若是盲目去做，对自己和众生都不会有真正的利益。我们应该如理如法地修持，先把出离心修出来，然后把菩提心发出来，有出离心、菩提心的摄持，再去做这些事情，才能真正利益众生。

司库侍者以及家主等，虽是寺院家中骨干者，
二取分别生起挂虑因，远离散乱即是吾忠告。

“司库侍者以及家主等，虽是寺院家中骨干者，二取分别生起挂虑因”：“司库”就是掌管仓库、财务的人，“侍者”就是上师的侍者。这些人在寺院和道场中都是骨干，比较有权力，别人也会很尊重，但这是“二取分别生起挂虑因”。“二取”就是能取和所取，执着的这个心叫能取，所执着的法叫所取。“二取分别”主要就是执着。“生起挂虑因”，会增加自己的妄念，以及对世间琐事的执着，在相续中也自然会增加一些挂念和忧虑。

“远离散乱即是吾忠告”：若是能安住、守护自己的心，做什么都可以；若是心非常散乱，不能安住，就不要做这些事情。

先修好自己这颗心。发心到位了，再去无私地奉献、付

出，去行持佛菩萨的利他事业，这种心是菩萨心，这种行是菩萨行。若发心到位了，行为也到位了，你就直接成为菩萨了！这是最殊胜的方法，直接让你发菩提心，行菩萨道。

发心时，一定要是无私的，没有私心杂念的。现在好多居士都在发心，帮助上师三宝弘法利生，真的很了不起，这是对上师三宝最大的供养，对父母众生最大的布施。但是发心很重要！如果有这个发心，也有这个能力和缘分，就一定要做到。否则不要盲目地发愿，盲目地做。现在大部分人都做得很好，只有极少数人做不到，刚开始非常积极，可是没过几天、几个月，连人影都找不到了。不能这样欺骗上师三宝，欺骗父母众生！

先要慎重考虑。如果有这个发心，有这个能力和机缘，一定不要错过。以前讲戒律时讲过，因为怕犯戒而不受戒，是大错特错的！如果不受戒，就永远不会解脱、不会成就。学佛修行的目的，就是为了解脱成佛啊！所以不能因为怕犯戒而不受戒。有的人认为："犯戒的罪过那么大，还不如不受戒呢，我先等一等吧。"这种人一定会错过今生解脱的机会，不可能取得任何成就，因为机缘是不等人的，死亡是不等人的。我们应该受戒，然后好好地护持戒律，尽量别犯戒。如果实在护持不住，犯戒了，就猛厉忏悔。

帮助上师三宝做弘法利生的事业也如此，这样殊胜的机会不可能总有，稍纵即逝。如同暇满的人身，错过了就不会再有了。现在，在这么多皈依弟子当中，能发心弘法利生的人有几个？好多人都没有发心，没有做这些事情，就是福报不够。这样的机缘和福报不是谁都有的，最好不要错过。若是有发心、有能力、有机缘了，就要做好。

作为一个修行人，不能轻易立下誓言。以后有机会我们可以学习《二规教言论》，里面讲的是做人的规矩。誓言

坚定的人，不用说人，连天魔外道都害怕。决心不能随便动摇，誓言不能轻易改变。有修有证的人，不可能轻易立下誓言；既然立下了誓言，就算遇到再大的困难也不会动摇，纵使舍弃生命也不会舍弃誓言，就像刻在石头上的字一样，不管遇到怎样的风吹雨打，也不会消失。

有的人发心做事情也是盲目的，才过几个月，就连人影也不见了。这种人容易招魔，那些天魔外道、鬼神都不害怕这种人。为什么呢？容易动摇啊！天魔外道有各种迷惑、诱惑众生的手段，他们会把容易动摇的人作为目标。所以，不管做什么事情，稳重和定力是很重要的。为什么有的人有威仪？他的人品稳重、信心坚定，那些天人、鬼神都不敢侵害他，也不敢轻易扰乱他。

我们的本师释迦牟尼佛，为什么最后能够在菩提树下圆满成道？依靠的也是坚定的信念。他在菩提树下简单地铺了一个草垫，入座时立下誓言：若不成道，粉身碎骨也不起座；即使肉体分散了，骨头坏死了，双腿也决不散开。在此过程中，魔王波旬也没有闲着，给佛陀制造了很多对境。他幻化出各种形状的鬼魔来扰乱佛祖，一般人见了，会吓得魂飞魄散，但佛祖没有畏惧，也没有生起嗔恨心。魔王波旬又以神通变化出很多美女来诱惑他，佛祖也没有动心。释迦牟尼佛就是以这样一个坚定的信念，最终成道了、胜利了。所以，坚定的信念非常重要！

心的定，本身就是一种力量，这个力量不可思议。为什么呢？因为我们的心到处都有，万事万物都是自心的显现，在万事万物以外，找不到心。若是心的力量能够集中到一起，那么万事万物、整个法界的力量就都集中到了一起，这个力量不得了啊！谁能超越？如果我们的心散乱了，力量就散了。仔细观察自己的心，它刹那不停，在一个刹那当中，

会有很多的起心动念，统统都是妄念。心的力量没有集中到一起，所以就没有力量，也就超越不了物质，而是物质降伏、控制、牵引着我们。所以，一心很重要，坚定的信念很重要。

同样，发心做事情时，若是有一个坚定的信念，谁也难不倒你，再大的困难也无法阻碍你。其实做任何事情都一样，都要靠一个坚定的信念，愚公移山靠的就是坚定的信念。但是我们常常一遇到事情，心就散了。

我们总是怀疑自己，总是觉得“肯定不行”。一怀疑，心就不定，力量就散了，不是一而是二了。所以我经常强调一心一意，一心一意是成就的根啊！依止上师、学修佛法、皈依三宝，做任何事情都要一心一意。一心皈依才能进入佛门，否则表面上是皈依三宝、进入佛门了，实际上这种皈依是假的，也没有“师已摄受”。这样的人，连暇满的人身都不是，不可能有学佛修行的机会，也没有解脱成佛的可能！

学法也要一心一意。我们经常讲法门平等，但为什么还说某个法门殊胜呢？这是根据众生的根器讲的。法门本身是平等的，没有高低，没有殊胜与不殊胜之分，但是对众生来说，各有不同。每个众生都有与自己相应的、有缘的法门。对某个众生来说，法门有殊胜与不殊胜之分，和自己相续相应的法才是殊胜的，因为修这样的法门才能受益、才能成就，否则法门再殊胜也没有用。八万四千法门中，应该选择一个和自己相续最相应、最有缘分、自己所希求的、最能受益的法门，把这个法门学通了，一切都通了。

一间屋子，东南西北都有门，从哪个门都能进去。选择时，要看自己在哪个方向。若明明在东边，却选择走西门，这样就要绕一圈，不仅会给自己带来不必要的麻烦，而且还容易迷失方向，所以没有必要。选择与自己相应的法也是这

个意思。“根基”与“意乐”，就是讲自己希求的法，与自己相应的法。只要选择能从中受益的法就行了，没有必要再去学修其他的法。如果修行到位了，有智慧了，八万四千法门不用全都学，一听闻就能领悟。如果修行没有到位，还东学西学的，最后什么也得不到。

就像猴子抓兔子的故事。猴子心眼多，路过西瓜地，觉得西瓜好，就抱了个西瓜回家。半路上看到桃树，又觉得桃子好，就把西瓜扔了去摘桃子。没多久又遇到了只兔子，于是又把桃子扔了去抓兔子。最后兔子没抓到，两手空空哭着回家了。同样，如果今天觉得这个法门好就学这个，明天觉得那个法门好又学那个，临终时就会两手空空，带着遗憾与懊悔离开这个世界。所以要一门深入、脚踏实地地学修。

我们现在所学的这个法特别殊胜，要理论有理论，要实修有实修，要次第有次第，从基础到最后，应有尽有，圆满无缺，到哪里都找不到这样的法，找不到这样的机缘。你们到别的道场、寺院看看，哪有每天这样苦口婆心讲法的？哪有这样完整而又全面的修持方法？那些三心二意的人就是福报不够，没有福报的人，肯定认识不到这个法的殊胜。就像是在垃圾堆里捡到了如意宝，但是没有认识到它的珍贵，以为就是一块石头，又把它扔回垃圾堆里了，这就是没有福报。若是认识到了，珍惜了，把它供起来，向它求，它什么都能给你，这就是你的福报。

大家要珍惜机缘，脚踏实地地修。先把心定下来。若选择了法门，心却没有融入进去，总是漂浮不定的，就无法得到法益。有的人说：“我老了，如果不念佛，到时候不能往生怎么办？”有这种心态就危险了。若是心能定下来，上师三宝自有安排，到时候都会有的。每一个法门都是一个法界机场，想飞到哪里都可以——想飞到西方极乐世界，有这个

航班；想飞到东方现喜刹土，也有这个航班；想飞到其他任何一个佛菩萨的刹土，都没有问题。最主要的是先把票弄到手。

若到了机场，却没有票，就哪里也去不成。先把自己选择的法门学好、修好，这就是票，法界通用的票。票到手了，想到哪里都可以，不分地区、不分刹土。有的人认为，去西方极乐世界肯定要买西方极乐世界的票，去东方现喜刹土必须要买东方现喜刹土的票。其实既有不同的票，也有通用的票——法界通用的票！你可以不去西方极乐世界，先到娑婆世界，到地狱或者饿鬼道里度化众生。

我们看那些大德高僧的传记，很多大德高僧到临终时，没有选择去西方极乐世界，而是选择了去地狱，因为他想去度化地狱里的众生。这种心量不得了啊！我们哪有啊？如果真让你选择，你肯定会选择去西方极乐世界。“我要去见阿弥陀佛，我要去享受西方极乐世界的待遇啊！我为了往生极乐世界那么精进地学修，经历了那么多苦难，我必须要去西方极乐世界。”没有别的目的，就是想享受。这种发心还是没有到位。

不用顾虑那么多。如果你能把自己完全交给上师三宝，上师三宝自有安排。这个法界机场是上师三宝修建的，他们有这个权力，你想去哪里，他们可以专程送你，即使想到地狱也可以，但是有这个愿望的人肯定很少。很多大德高僧都讲过：“世间的一切琐事都随缘。我是下地狱还是往生西方极乐世界，是顺利还是不顺利，都交给上师三宝了。上师三宝让我受苦我就受苦，让我享受我就享受。我只是弘法利生，其他的事都不管了。”有这种心，一切就都有了。

很多人都放不下这个“我”，非要考虑这个“我”。“临终的时候我要到西方极乐世界，若是阿弥陀佛不来接我

怎么办呢？”这种心态，说明根本没有深信阿弥陀佛。“我怕去不了西方极乐世界。”说明还是没有放下自我，没有放下私心，所以会害怕。如果你真是为了众生，怎么都行。只要能利益众生，在哪里都可以，哪怕是到地狱也心甘情愿。

如果想解脱、成佛，首先要选择一个相应的法门。我们现在学修的这些，从基础到最后，从解脱到成佛，方法应有尽有。所以我们应该坚定信心，脚踏实地、一心一意地学修，把心定下来，全身心地投入到这个法里。

成就靠一心，有一心才能成就。莲花生大士曾经讲过，远离疑惑才能事事如意、心想事成。疑惑是二心，一心不能二用。“一真法界”——法界只有一个，真心只有一个，没有两个。两个是妄念不是真心。所以说，一心一意地学，一切都会吉祥，一切都会圆满。一心一意本身就是一种定力。遇到对境的时候，不能动摇，忍耐一下，它就干扰不了你、伤害不了你。

我们讲过忍辱波罗蜜，忍辱本身就是不动，内外的干扰都能忍，才能成功。我们现在心总是在动，就是因为还不明理，修行还不到位，没有智慧。其实没有必要心动，这些都是自心的幻化和游舞，都是假象，都是如梦如幻的。比如晚上梦见老虎来吃自己，害怕得不得了，浑身都是汗，惊醒的时候，心还在狂跳。为什么害怕？就是因为当真了，当你醒过来时，知道那些都是假象，心就踏实了，也就解脱了。

从黑梦中醒来容易，从白梦中醒来很难。若是能醒来，就知道一切都是自心的幻化与游舞，都是假象，没有什么可爱的，也没有什么可恨的。那时，心才会彻底安宁，彻底解脱。没有醒来之前，心要得到安宁清净、解脱自在，是不可能的。看破了才能放下，放下了才能得到真正的解脱。

一门深入，一心一意地学修，守护誓言，坚定信念，这

是一切成就的根本。所以，既然发心做利他的事情，就不要动摇决心，不要舍弃誓言。舍弃誓言就是舍弃一切。

我们有寺院、有道场，需要管理人员、工作人员，需要大家的共同发心和努力。每个人都要尽己所能、全力以赴，有多大的能力做多大的事情。做任何事情都不可能一帆风顺，有一些坎坷和挫折是很正常的，只要不动摇信念、不舍弃誓言、不舍弃目标，能够忍耐，一定能成功。

你们从家乡到雪域高原，到朗措玛寺，要翻山越岭、过桥穿洞，这些路途是必须经历的，别害怕。如果一遇到山水阻碍，就害怕了、退缩了，不敢再往前走，就会半途而废，前功尽弃。如果能坚定信念，勇往直前，坚持到底，最终就能到达这里。学佛修行与做利益众生的事情也一样，不可能没有坎坷。

佛在经中讲过，有佛就有魔。哪里有吉祥，哪里就有不吉祥，都是相对的，都是缘起法。肯定有顺利的时候，也肯定有不顺利的时候。如果不论遇到逆境还是顺境，都不动心，那么它们都是成就的因素与助缘。

顺境和逆境相当于两只脚。如果只靠一只脚，怎么走路，怎么到达目的地？在修行的道路上，无论是顺境还是逆境，都要接受，都要经历，这样才能成就。遇到顺境了，不要高兴得太早，不要动心；遇到逆境了，也不要害怕，没关系，都会过去，都是无常，都是缘起。从空性的角度讲，都是假象；从无常的角度讲，都是刹那的变化。

什么叫平等？都是一样的无常，一样的虚假，这叫平等。做任何事情都没有一帆风顺的。如果认为应该一帆风顺，这是凡夫的一种偏见。我们不能有偏见，好事、坏事都一样接受，这叫觉悟。所以我们做这些事情的时候，遇到任何对境都不要当真，都要坚持做下去。有的人刚开始还好，

时间长了就后悔了、放弃了，有的甚至不敢再发心了，这都是错误的，说明当初的发心不正确。有什么可怀疑的？有些人是这样的状态——如果他人高兴了，心里就想：“我做的这些事情挺不错，挺有意义的。”如果他人不高兴了，就后悔了。这说明发心不到位。若是一心只想着“我就是要奉献，就是要付出”，然后不求回报、没有要求地去做，他人高兴不高兴，满意不满意，对自己是何种态度都无所谓。

我们现在很多时候的发心都是错误的，认为是给佛做的，给上师做的，给道友做的，其实都是给自己做的！因为这些善根与福德，都种在自己的相续中了。我们的相续、阿赖耶识相当于一块田地，不管做了善事，还是做了恶事，都等于将种子播撒在了那里，将来都会发芽结果的。但是很多时候，我们的心念没有转过来，觉得是给上师做的，可上师还不满意、不高兴，还对自己怎样怎样……这就是发心不正确！所以应该把心念转过来，这样就不会有“我为他人做事而得不到理解”的困惑与烦恼了。

佛法里讲，遇到贫穷的人就是遇到福田了，心里应该高兴，这是机会啊！可我们哪有喜悦啊？组织放生的时候，有的人心里就想：“不是前几天才放过么，怎么还要放啊？”一说要建庙，要塑佛像，要建佛塔，要建道场，心里又想，“啊？怎么又要建啊？”不应该这样，应该生起欢喜心：“机会来了，福田来了。”有的人想：“我没有能力啊！”没有关系，一分钱能拿出来吧？不拿也行，只要真心地欢喜，意念随喜也行，还可以做意幻布施和意幻供养。若是心地清净，发心到位，意幻供养和实物供养没有任何区别，这是佛在经中讲的。连意念随喜都做不到吗？连起心动念也没有了吗？不可能吧？

佛在经中讲随喜的功德，原因就在此处。但若是生不

起欢喜心，就很难做到意念随喜。凡夫被贪嗔痴等烦恼障碍住了，最容易的事情反而做不到。把一滴水放进大海里，这滴水就与大海成为了一个整体，只要大海不穷尽，这滴水就不会穷尽。同样，一分钱就好比一滴水，你把它放进上师三宝功德的大海里，它和上师三宝功德的大海就会成为一个整体。随喜上师的事业，随喜三宝的功德，上师三宝所积累的功德自己就能得到。多好的机会啊！

随喜的时候不要勉强，有多大的能力就尽多大的能力，一角钱、一分钱都可以。但我们现在都不敢这样做，不顾这么大的功德、善根和福德，都顾面子。你的面子算什么？在六道轮回的过程中，你的面子早就丢光了，还在乎面子！人就是这样愚痴颠倒。其实做功德、修善根、积福报一点都不难，但是都不会做。若是会做，积福是特别容易的事。

佛给我们讲的法够圆融了。如果没有实物供养，可以做意幻供养；如果没有实物布施，可以做意幻布施。就是一个意念，特别容易，但是有的人还是不做。

修行要随缘，机会来了要抓住、要珍惜，然后尽自己的力量做，不勉强，保持适度。做功德、做善业也不能太过度，太过度了也是一种造业，不紧不松，随缘而做。若是有智慧、会修行，修行不可能带来压力、烦恼和痛苦，因为佛法是解除烦恼、解除痛苦、解除束缚的。所以大家要珍惜机缘，认真做事，坚定信念，守护誓言。这些非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（六）

《三十忠告论》里主要讲，如果仅在表面上学佛修行，虽然也做了一些利他的事情，但是发心不到位、做的不如法，那么对自己、对他人只有害没有益。因此不能盲目地效仿佛菩萨的行为，盲目地去做利益众生的事情。

佛像供物经论炉灶等，虽携所需行于寂静山，
暂具用品争纷痛苦因，依无所需即是吾忠告。

“佛像供物经论炉灶等”：过去在藏地，有很多人到山上闭关修行。闭关修行应该少欲知足，少行无事。但有的人并非如此，到山洞里修行也要带好多东西，比如有价值的、珍贵的佛像、经书、供品、炉灶、用具等等。其实没有必要，这些所依或者助缘，有也可以，没有也可以。

到山上修行，就要学习密勒日巴的精神。密勒日巴在山上闭关修行时一无所有，没有基本的生活用品，甚至连身上穿的衣服也没有，吃绿草、喝凉水、住山洞，没有佛像、佛经，也没有供物。若是你想到山上，或在山洞里修行，也不应该带那么多东西。

藏地有一句谚语：“抛弃大家，建小家。”“大家”就是家乡，意思是抛弃家乡，离开相对比较大的家，到山上或者寺院又建一个小家，既收集佛像、佛经、供品，又储备饮食、置办棉被等用品。虽然住在山洞里，但周围全是这些乱七八糟的东西。刚开始觉得生起了出离心，抛弃了家乡，离开了大家，却又建立了另外一个小家。我们的佛祖释迦牟尼佛在菩提树下修道的时候，没带圣物，也没准备供品，只是

铺了几把吉祥草，就打坐入定了。

不是谁都有资格到山上修行的，要有一定的见地，遣除疑惑以后才可以。没有明心见性，到山上怎么修行呢？亲近不了善知识，也不能闻思。在修炼的过程中，若是有什么问题，谁来帮你解决呢？

“虽携所需行于寂静山，暂具用品争纷痛苦因”：这些都是纷争、痛苦的因。

“依无所需即是吾忠告”：不要准备这么多东西。但是我们现在非常执着，要设佛堂、请佛像、摆供品，还互相攀比谁的佛堂大，谁的佛像珍贵、庄严，谁的法物多，谁得到了多少甘露丸、舍利子。

设佛堂、供佛像都要随缘。这些说重要也重要，说不重要也不重要。如果有条件、有福报，可以设、可以请。如果没有条件、没有福报，也没有必要太执着。上师三宝无处不在，哪里都有，与其供一个有形的佛，还不如供一个无形的佛。有形的佛是假佛，无形的佛是真佛。

供品也是。我们的周围处处都是供品，三千大千世界所有珍贵稀有的东西都是供品。供养有法供养、力供养（奉献能力）、财供养三种，也就是以身体、受用、善根做供养。身供养是将身口意三门供养给上师三宝；受用供养是将自己所穿、所用、所吃的东西，供养给上师三宝，供养给自身坛城；善根供养是将过去、现在、未来三世中所积累的善根供养给上师三宝。那些物品都是一种表法，有也行，没有也行。

现在人都执着法物、圣物、舍利、甘露丸。我每天都给大家开示佛法，然而来求正法的人非常少，反倒是求金刚结的人特别多，都颠倒了！只靠金刚结、甘露丸、舍利子，能成就吗？

要解脱成佛，必须靠正法，靠闻思修。我们经常说圣

地、圣物，若是有信心，哪里都是圣地，万物都是圣物；否则都不是圣地，都不是圣物。加持靠信心，成就也靠信心。有信心处处都有加持，在哪里都能得到加持。信心是从哪里来的？是从明理中来的。不明理不可能生起信心，没有信心不可能得到加持。

我们说，一到某某圣地就能消业、解脱，可是有的人去了，业障并没有消除，也没有解脱；我们说，一见某某圣物就能解脱，一戴某某圣物就能消灾免难，可是有的人见了、戴了，既没解脱，也没消灾免难。

印度的金刚座特别殊胜。若是有一个地方，见到就能解脱，那肯定是金刚座，因为它是贤劫千佛成佛的地方。释迦牟尼佛是第四尊佛，这个劫里还会出现一千尊佛，都要在印度的金刚座上成道，再殊胜的地方也比不上金刚座。如果一到那里就能解脱，佛就不用三转法轮了，佛的弟子也不用苦修了，都到金刚座就行了！哪有那么容易？

确实有很多见解脱、系解脱、闻解脱，一见到、一系上、一听闻这些圣物就能解脱。但这是对有福报、有根基、相续成熟、因缘具足的人来说的，是瓜熟蒂落。并不是每个人都能这样，一般的人还需要修行。所以，这些说重要也重要，说不重要也不重要。以后不要把这些东西看得太重，不要太在乎了，一切随缘。这些都是所依的作用。若是需要一个所依，你现在学习用的、手里拿的这篇文章也是所依，靠它也行，因为它是佛书，是法宝，是三宝之一。

但是人都有分别心、执着心，看到那种庄重、大气的佛像就觉得殊胜；而这样的一篇文章，谁都没有把它当作所依，都当垃圾、当垫子了！所以，家里设佛堂，请佛像、法器或者供品，是有功德，但是要随缘而做。有了是福报，没有也无所谓，不要太在乎，不要把主要精力耗费在这上面，这都不是最

重要的。很多学佛人虽然知道要设佛堂、请佛像、摆供品，但是并不知道闻思修行才是最根本的、最重要的。

有的人觉得在家里学不了、修不成，必须要找一个寂静的地方，到某个寺院、某个道场才能学修、才能成就。但是现在真正有闻思修的清净的寺院很少，真正有“道”的道场也很少，所以不要瞎跑。盲目地跑来跑去，结果都变成“争纷痛苦因”——到哪里都有争论、纠纷，到哪里都增加烦恼、痛苦。没有做功德，却造恶业了；没有修法，却修来了乌七八糟的心态。

你们心里都很清楚，自己跑过的寺院、道场不少吧？都是什么样的结果？看不惯这个，瞧不起那个；在这边起烦恼，到那边也痛苦；跟这个人不和，跟那个人争吵。还不如在家里清净。

寂静处是可以创造的，若是自己会创造，哪里都是寂静处，包括家也可以成为寂静处。如果将各种事情都做好，各种关系都处理好，家里具备了修行的条件，修行没有障碍，自己的家就变成了寂静处。

我为什么要建网站、论坛、网络共修讲堂？就是要把这些高科技利用起来。通过互联网，不用出家门，随时都可以亲近上师、听闻佛法，和金刚道友一起共修。现在和以前不一样，以前哪有这些条件？这是多好的机缘啊，但是都不珍惜，还东跑西颠。大家不要轻易被别人影响，不要乱跑。

浊世中于野蛮之眷众，为其面责等虽是善意，
依彼生起烦恼之因故，言谈平和即是吾忠告。

虽然出于好意，当面指出别人的缺点和毛病，但现在是末法时期，五浊恶世，我们身边的众生，包括眷属，都是很

野蛮的。“依彼生起烦恼之因故”，这样做，不但不能利益他，反而还会让他生烦恼。所以，言语应该平和一些、圆融一些。这是龙钦巴大士对我们的忠告。

别人有过错，应该告诉他，但是如果直接指出毛病与缺点，谁能接受呢？你可能是善意的，但谁能理解呢？所以，说话还是要注意方式，尽量温和一些、圆融一些。否则，他人起烦恼了，自己也起烦恼了，就不好了。

但是，如果有这个能力和机缘，应该指出来。让他人认识错误、改正错误，实际上就是让他开悟、让他成就。如果没有这个能力和缘分，说话还是注意一些。你说“我心直”，你心直有什么好啊？就是一种习气。你认为直来直去是好，不一定！这样做伤人伤己，这是不够圆融温和，是毛病！如果说这是自己的脾气，那就更要改了！其实就是无始劫以来的串习，是不好的个性。有的人说：“我这个人实在”，觉得这是功德。这不叫实在，也不是功德，这叫愚痴！真正的实在是一种祥和，一种圆融。所以要有智慧和方便，说话要注意方式。有的人特别爱造口业，轻易批评别人、指责别人。若是做得不适当，都是造业。

虽无私欲诚心利他语，以悯揭发他人之过失，
虽思正意彼心结石因，言谈悦耳即是吾忠告。

很多人认为自己是无私的、诚心利他的，然后以悲悯心去揭发他人的过失，认为自己是在利益他人。虽然自认为善良正直，但是听者会在相续中形成“结石因”，就是结怨恨的因。石头又硬又冷，仇恨也是如此。硬，不容易化解；冷，容易伤人。所以在一般的情况下，还是要言谈悦耳，说好听的话。这是龙钦巴大士对我们的忠告。

护持自宗破除他宗者，虽思辩论清除教法尘，
依彼生起烦恼之因故，沉默禁语即是吾忠告。

为了护持自宗，通过逻辑推理、辩论等方式破除他宗的观点或见解，虽然自认为是在清除教法上的灰尘染污，但是如果没有一定的修行，这个过程中也很容易产生贪自恨他、嫉妒、傲慢等烦恼。

以前在藏地，这种情况非常严重。有时候是宗派与宗派之间的辩论，有时候是人和人之间的辩论。辩论时，若对方辩论的知识或能力比自己强，就会生起嫉妒、嗔恨之心；若令对方多次失败时，又会生起傲慢之心。所以辩论的时候也要注意心态，首先观察自己辩论的动机是什么。若是真正为了清除教理上的一些疑惑或者污染，真正如理如法地进行辩论，这个功德不可限量。利益他人有三种最佳行为：第一是讲解，第二是辩论，第三是造论。还有这样的说法："为自己闻思修，为他人讲辩造。"

我们成佛的目的是为了度众生，为了成佛要闻思修。利益众生的时候，发心、心态很重要。若是发心不到位，心态不好，就不能做这些，否则会变成烦恼之因。"沉默禁语"，在这样的情况下，就要禁语，少说话、少辩论。你们现在没有正式辩论，只是讨论。但讨论的时候，也会生起贪嗔痴慢疑等烦恼。总认为自己的观点是对的，他人的观点是错的。所以在讨论的时候也要注意，一定要观察自己的相续，是何种发心、何种心态？是在造业，还是在修行？

偏私护持师传宗派等，彼等纵使以为是承侍，
赞自谤他贪嗔之因故，一切放弃即是吾忠告。

以偏见、私心护持上师和宗派传承，纵使自认为是对上师和宗派的承侍和保护，然而“赞自谤他”是贪嗔等烦恼的因。把这一切都放弃，是龙钦巴大士的忠告。

赞叹自己，诽谤他人；赞叹自宗，诽谤他宗；赞叹自己的传承，诽谤他人的传承——这些都属于“赞自谤他”。这样会增加贪心或嗔恨心：贪恋自己和自己的宗派，嗔恨他人和他人的宗派。做这些赞自谤他的事情都是造业。

其实辩论、讨论本来是件好事，也是必须要做的，但若是发心不到位或把握不住自己，就会造业，会犯很多错、很多戒。所以最好先放弃这些。能放下是最好的，若是放不下，就暂时放弃。多听闻、多阅读，有什么疑问直接问上师、善知识就行了。当修行到位了，真正有能力的时候，再去辩论也不晚。

龙钦巴大士此处讲的，都是作为修行人，尤其是大乘修行者应该做的。但是如果发心不到位，或者没有能力，没有修到一定层次，最好先别做这些。一定要等到有能力、有福报，机缘成熟了，做起来才会如理如法。否则，不但没有功德，反而会有罪过；不但不能行善积德，反而会造业犯戒。所以一定要注意、要小心，不要轻举妄动。很多时候，我们都在犯这些错误。刚开始很积极，时间一长就懈怠了；刚开始很热情，一遇挫折就泄气了。这说明什么？说明发心没有到位，修行没有到位，这样就会造业！

这些偈颂一定要牢记在心中，最好落实到生活中、工作中，因为都是特别殊胜的窍诀，都是三藏十二部的精髓与精华！若是不能通过这些开悟证悟，那我们是不会开悟证悟的。希望大家一定要用心，一定要珍惜。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（七）

这里讲得很清楚，做利益众生的事情时，一定要如理如法，否则不但没有功德，反而有罪过。这不是一般的罪过，而是非常严重的罪过。所以不要轻易、盲目地去做这些事情。首先要观察自己有没有这个能力与机缘，不能勉强而做。

广闻观察诸法之类别，了知他过虽思即智慧，
依彼自己造恶之因故，观修净现即是吾忠告。

"广闻观察诸法之类别"：广闻，知道的多，明白的多。小乘与大乘，显宗与密宗，每个教派都有共同与不共同的地方，有很多类别。觉得自己已经精通了诸法的究竟实义，也有能力区分法门之间的不同之处。

"了知他过虽思即智慧"：然后去观察、发现他人的错误与不足，进而批评、议论他人，还觉得自己很有智慧。

我经常给大家讲：不能轻易地评说他人，这样容易造业。不要认为自己明白了一些道理，就什么都懂了。其实，精通佛法非常困难，精通词句与精通含义是不同的。

以前，那若巴依止谛洛巴上师的时候，已经是一位精通三藏十二部的大班智达了。"班"是五，"智达"是精通，"班智达"就是精通五明的意思。那时的印度，是佛法最兴盛的时候，那若巴已经成为了班智达，也可以说是一位大德高僧或学者。但是后来智慧空行母对他说："你精通的只是词句，不是真正的含义。"真要精通佛法，光靠听闻是不行的。

我们讲胜义菩提心的时候也说过：要生起胜义菩提心，必须通过修行。不通过修行，只通过闻思，很难精通、证悟真理。你们现在明白的这些都非常肤浅，只是字面上的理解，即使明白了，也只是小小的一部分。

有的人经常犯这种毛病，特别喜欢不懂装懂，喜欢评说别人，以盲引盲。仅仅通过几张光盘、几本书等简单的资料，能明白、精通什么呢？看看那些大德高僧、历代祖师的传记，他们是怎样求法、怎样修行的？所以不要轻易地判断、评说别人，充当别人的引导者，这样很容易伤害众生。这不是一般的伤害，这种伤害远远超过了杀害他的生命！

你把他杀掉了，看起来是一种非常大的伤害，但这只是断送了他一世的生命。而你去胡乱引导他，就等于断送、毁坏了他的慧命。生命本来就是无常的、短暂的，而慧命就不一样了。我们的学问、智慧都是微不足道的，不要自认为都明白了。仅仅明白一些词句和表面上的东西，很容易自以为是。真正开悟证悟、明白真理的时候，不是这样的。没有开悟证悟之前，不要去评说、判断别人，我们没有这个资格。因为你无法解读他人内心深处的东西。

以前给大家讲过，修行人有四种类型。前两种类型：一种是外熟内也熟，另一种是外不熟内也不熟，这两种类型容易判断。后两种类型：外熟内不熟和内熟外不熟。表面上很有修为、很有成就，但内心深处并不这样，这叫外熟内不熟。心里是清净的，但表面上、行为上却有很多的不清净，这叫内熟外不熟。这两种人不容易判断。所以，不要轻易去分辨他人的对错，容易造业。

“依彼自己造恶之因故，观修净现即是吾忠告”：没有开悟证悟之前，只能管好自己，修好自己。在这里也是，“观修净现”，将一切观为清净圆满，这样对自己的修行有

好处。其实这些不净都是自己的心，都是自己的问题和错误。我们有一句法语说：“如果有看不惯的事，说明没有智慧；如果有看不起的人，说明没有慈悲”，也是这个意思。

顺境和逆境、好事和坏事，都是成就的助缘，都是修行中必须要经历的。就像人要有两只脚才能顺利行走，否则很难。所以不必追求这些。我们总想追求顺境、逃避逆境。顺利了就高兴，不顺利了就难过，这叫动心。其实在修行的道路上，在修行的过程中，遇到何种境相都一样。佛讲平等，即好事、坏事平等，顺境、逆境平等，这叫平等。

正如佛子陀美在《快乐之歌》里讲的一样，都是好的、快乐的。有钱也好，可以去做更多利益众生的事情；没钱也好，没有那么多挂念与贪恋；有病也好，是消业还债；没病也好，更能精进修行；活着也好，能学佛修行，弘法利生；死了也好，可以去西方极乐世界，面见、亲近无量光佛等诸佛。

怎么都是好的，在哪个境界中都一样，这叫平等。顺境逆境、好事坏事，都要转为道用。若是分别了、执着了，都会伤害你。如果不分别、不执着，平等地对待接纳，都不会伤害你。烦恼和痛苦是分别、执着带来的。

大家都讲平等，但是平等的真正意义，我们还是没弄明白。我们还在追求顺境，还特别希望自己能顺利。有的人打电话：“上师加持我，我要顺利平安地到达寺院。”还是求这些世间的福报，还是在分别、执着。真正有修行的人，是不会求这些的。有所求就不是修行人。真正有修行的人，死了就死了，不顺利也很正常。路上塌方了，很正常啊！对一个真正的修行人来说，为了修行，在求法的过程中死去是求之不得的！

从无始劫以来到现在，在六道轮回的过程中，我们失去

过很多次生命，但都不是为了求法失去的，也不是为了上师三宝失去的，而是为了自己暂时的利益失去的。

学佛修行就是一个心态。你到雪域、到山上、到寺院，应该是无所畏惧的。有所畏惧就说明还是没有对上师三宝生起信心。若是生起了信心，为了佛法、为了解脱，哪怕迈出家门一步，都有善神护法的护持。你一生起这样的念头、一下定这种决心的时候，善神护法就开始忙碌了。你迈出第一步的时候，他们就跟着来了。还用担心害怕吗？还是没有深信。

上师三宝无处不在，无所不能。如果没有深信，没有生起定解，心里就有恐惧和忧虑。若坐飞机，害怕飞机出事；若坐汽车，同样担心害怕："那是山区，路况特别复杂啊！"给自己增加烦恼。想来想去，还是提前给上师打个电话吧。电话一打，上师答应了："行，给你加持，不会有事的。"这时终于放心了。

还有的人觉得："是跟上师说了，但是上师会不会忘了？"你看，还是信心不足，求法的心不迫切。如果有一颗迫切的求法之心，谁也障碍不了你。任何时候都要靠一个坚定的信念！如果有坚定的信念，任何时候都能成功。

问题出在自己身上，所以要从自身下手，不要总是挑别人的毛病，总去评说别人。对一个修行人来说，别人给你制造修行的对境，这是修行的助缘，应该感激而不是嗔恨。《佛子行三十七颂》里也是这样说的。若是没有生活上的坎坷、工作上的挫折，怎么生起出离心呢？如果没有仇人或恶人，没有他们的侮辱或伤害，怎么修忍辱呢？不是没有对境了吗？没有对境怎么修行啊？作为修行人，"观修净现"，一切都要观为清净圆满，都要转为道用。

佛法里讲，尤其是密宗里讲，所有的色相都是佛身，

所有的音声都是真言、咒语，所有的起心动念、思想意识都是智慧，就是这个意思。若是你都能转为道用，观为清净就行了，这就是密宗讲的“净观”的境界。都是好的，没有坏的。显宗也讲：“处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。”也是这个意思，虽然表达的方式不一样，但意义都一样。

我们已经闻思好几年了，也明白了一些道理，但有些人从来不看自己，只看别人。佛法就像一面镜子，但是只能照自己，不能照别人；佛法就像一杆秤，但是只能称自己，不能称别人。去观察别人、评说别人的过失容易造业，还不如好好“观修净现”，把一切都观为清净圆满，把一切都当成好事。

恶说皆空诽谤诸因果，虽思无作乃为究竟法，
若舍二资断绝修行缘，当修双运即是吾忠告。

“恶说皆空诽谤诸因果，虽思无作乃为究竟法”：佛讲空性，但是我们对空性的理解大部分都错了。现在有好多这样的人，认为都是空的、虚假的，认为没有善也没有恶，所以不用取舍善恶，这就是“诽谤诸因果”。莲花生大士讲过：“见解要比虚空高，取舍因果要比面粉细。”所以你的见解越高，越要仔细取舍因果。

我们经常讲：诸法皆空，四大皆空。诸法都是空的，但是缘起的作用是不空的，这种“空”与“不空”是一个意思。《心经》里讲：“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”这句讲的是色。“受想行识，亦复如是。”受想行识也都是一样。“空”和“有”也是一体的，佛讲的“空性”，不是讲没有，它和“有”是一体的；佛讲的“有”和

“空”也是一体的，所以因果是肯定有的。

因果是在缘起上、在相上讲的，空是在体上讲的。相上有，体上没有，“有”和“没有”是一体的。现在好多修禅宗的人都修偏了，说什么：“没有因果，不要取舍因果。”然后随便吃肉喝酒，轻视戒律。

佛讲戒定慧，戒是基础。有些人不受戒律，这是错误的。禅宗的见解非常高，和大圆满一样。但是现在为什么不直接给大家讲大圆满呢？容易误导。《大圆满愿文》里讲“无取舍”，就是没有取舍；“无修无证”，就是没有什么可修的，也没有什么可证的。如果直接这样讲，大家容易理解偏，所以不敢讲。为什么让大家修加行呢？因为加行是通向大圆满的唯一之路，这是最安全的。一步一步地来，先把基础打好，没有坚固的基础是不行的，容易出偏差。现在有些人对禅宗的领会错了，一说“无修无证”，就不修了；一说“无取无舍”，就不取舍了。

戒定慧是有次第的，有时候我们讲“慧”的时候没有讲戒，但智慧是在持戒的基础上产生的。有些人一说修密法，就不持戒了，都随便了。修密宗可以达到最高的境界，但是没有戒律是不可能达到的。密宗的戒律里包括别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，而密乘戒中仅仅根本戒就有十四条，还有无数的支分戒。这些戒律也是有次第的。别解脱戒是菩萨戒的基础，若要受菩萨戒，就要先受别解脱戒。

密宗的每一个修法、仪轨里都有皈依和发心。发菩提心和受菩萨戒是同一个意思，发菩提心和受菩萨戒是同时进行的，若是不受菩萨戒，就发不出菩提心。而菩萨戒是密乘戒的基础，若要受密乘戒，就要先受菩萨戒。

现在的众生太愚痴了，福报太浅薄了！有的人不停地犯戒造业，还被当成善知识去依止。不是谁都可以成为上师、

善知识的，这是有条件的。第一个条件就是戒律清净。若是没有清净的戒律，就不是善知识，就不能和这种人接触，否则要和他一起下地狱的，逃不了啊！

一说修密宗就开始不受戒了，杀生吃肉、抽烟喝酒、吃喝嫖赌，样样都做。这样的人能解脱吗？哪有这样修密法的？现在的藏传佛教，尤其是密法能弘扬到汉地，是极大的好事，但是有些人对密法有偏见，这也是我们自己造成的。其实金刚乘、密乘完全是清净的、是正法。但是，因为一些人的行为和观念，对密法造成了不好的影响。

弘扬密法，尤其弘扬大圆满法，是谁也阻挡不了的。我不怕这些事变成弘法的障碍，但是我可怜这些众生，这是造业啊！他们说的不仅仅是某个人，而是法，是整个藏传佛教和密法。藏传佛教、密法没有问题，就是个人的问题。有些人不辨真伪，轻易谤法、舍法，还说骗人犯戒的人是学佛人，骗人犯戒者也自认为是在学佛修行。

你已经舍弃三宝了，还能有佛法吗？你皈依的是佛、法、僧。你皈依佛的时候，对境是十方三世一切诸佛；你皈依法的时候，对境是八万四千法门；你皈依僧的时候，对境是所有的僧众。既没有分宗派，也没有分地区。

所以我经常跟大家讲：要依法不依人。法是法、人是人，这是两回事。要看这个法如何，不能看这个人如何。人有问题是人的问题，不能因为某个人有问题，就舍弃佛法，舍弃今生解脱成就、即身成佛的机会！

藏传佛教的好多经论还没有翻译成汉语，但是也翻译了一部分。一定要考察这个法是不是正法，当你根本不了解藏传佛教、不了解密法时，怎么能轻易评论密法、评论藏传佛教呢？我觉得这种人太可怜了，造业啊！这个业不是一般的业，将来要感受无边无际的痛苦啊！在没有意义的情况下，

造这么大的业，业力现前的时候，你怎么面对呢？

现在藏传佛教弘遍了世界。密法，尤其大圆满法也要传遍世界，现在是时候了，谁也阻挡不了！但是我怕这些人造业，将来要感受果报、感受痛苦！你可以不接触，也可以不学，但是不能诽谤，不能随便乱说、造口业。

莲花生大士为什么被称为“第二佛”呢？释迦牟尼佛在世的时候三转法轮，但是没有大量、公开地传密法，因为当时的众生都不是修密法的根器。后来到了莲花生大士的时候，机缘成熟了，转了第四次法轮，公开地弘扬了密法。所以把莲花生大士称为“第二佛”，他是转密乘这个法轮的祖师。

莲花生大士讲，见解越高，对因果的取舍要越细。善有善报，恶有恶报；种瓜得瓜，种豆得豆，这个不用再靠其他的理论来说明，这是任何时候也不会改变的法则，是诸法的事实真相，是宇宙人生的一种规律。

“若舍二资断绝修行缘”：“二资”是智慧资粮和福德资粮。我们要修两种资粮，但如果断绝了因果正见，就等于断绝了积累二资粮的机缘。诸法是空的，但是也要积累资粮。这两种资粮是成就两种佛身的因。

佛有两种：一种是法身佛，一种是色身佛。因也有两种：福德资粮和智慧资粮。智慧资粮为因，福德资粮为缘，会成就法身佛；福德资粮为因，智慧资粮为缘，会成就色身佛。色身佛也可以分两种：报身佛和化身佛。法身佛、报身佛、化身佛，这就是三身佛。

以单空为究竟法，无作意、无取舍的这种观点都是偏见，都是邪见。

“当明双运即是吾忠告”：双运就是二谛双运。二谛就是世俗谛和胜义谛。双运是不分开的意思。世俗谛、胜义谛

二者是一体的，不能分开。对于二谛，不同层次有不同的解释。在这里，性空属于胜义谛，相上的显现与缘起妙有属于世俗谛。二谛要双运双修。

为三灌义修降明点等，虽思他身即道之助进，
有漏道欺众多大修者，当修解道即是吾忠告。

“为三灌义修降明点等”：灌顶有四种，其中第三个是智慧灌顶。此处讲智慧空行母。真正的智慧空行母是我们本具的觉性，如果要依止智慧空行母，就要依止本具的觉性；如果要双修就要跟它双修。但是很多人都错误理解，认为修密法、修金刚乘就不用受戒了，可以搞什么“双修”。以前藏地出现过，现在内地也有这样的问题。

“虽思他身即道之助进”：认为依靠他身是修道的助缘

“有漏道欺众多大修者”：有漏指的是烦恼，在这里主要指的是贪心。佛法是对治贪心的，哪有以贪心修行的呢？没有正确地领会佛理，而以这种有漏的方法，欺骗了众多的大修行者。我们这些人算是有正见的，我相信不会出现这种情况。但其他的同修道友要注意了，你不学佛可以，不修行也可以，但是不要通过佛法造业，不要成为佛教、三宝的油子，不要给社会造成不好的影响。贪嗔痴慢疑是统统都要断掉的，哪有依贪嗔痴慢疑这些烦恼修行的呢？杀盗淫妄酒都是恶业啊！人要有正知正见，别再造业了，这个业不是一般的业，这个罪过也不是一般的罪过啊！

“当修解道即是吾忠告”：修佛法、修正法，修能让你解脱烦恼、痛苦的法，不要再造业，不要再染污自己了，你的相续已经污染得够严重了。

真正的双修是二谛双修。佛有双身，这是一种代表，佛

母代表性空，佛父代表缘起。密宗里也讲方便和智慧双修，佛父代表方便，佛母代表智慧，方便和智慧是不能分离的，是要双修双运的。但是人都着相，看见相上的显现，就都迷惑了。金刚铃和金刚杵也是一种代表，铃代表智慧，杵代表方便。为什么修法的时候，铃和杵不能分开呢？因为智慧和方便不能分开。以后你们要注意，有的人不懂，有时候只有铃没有杵，或者只有杵没有铃，这就是把方便和智慧分开了。

其实方便和智慧双运，也就是显宗里讲的福慧双修。显宗讲的福，就是密宗里讲的方便。真正的福是善巧方便，那种契机契理、能够非常圆融地利益众生的方便，才是真正的福。很多人又理解错了，一说福慧双修，心里第一个想到的就是钱财。“不是说福慧双修嘛！成佛了肯定有好多的金钱财富，这个好。”有些人就是为了这个目标来学修的。

财福不是真正的福，法福才是真正的福。因为财福是属于世间的，是有漏的、无常的。显宗里讲的福是密宗里讲的方便，那什么叫方便呢？就是利益众生契机契理的方法。密宗就是这样，代表性特别强。比如说男众代表方便，女众代表智慧。男众、女众在一起共修，方便和智慧都具备了、圆满了，才能成佛。这是一种表法，提醒大家生起这样的正念。

我们以后可以进一步学习、研究密宗，它非常纯正、清净，是正不是邪，是净不是染。佛讲戒定慧，佛法本身就是戒定慧，佛法不离戒定慧。在密法里，戒是净而不染，定是正而不邪，慧是觉而不迷。戒定慧是佛法的核心，也可以说是佛法的精髓与精华。所有的佛法，包括密法都不离戒定慧。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（八）

前面讲了很多，说的都是我们存在的问题，非常重要，所以要好好对照自己，认真学修。

虽无缘分众前施灌顶，加持品等散发于众人，
诋毁之根失毁密戒因，敦肃直行即是吾忠告。

“虽无缘分众前施灌顶”：若相续没有成熟，是没有能力接受灌顶的，这种人就是此处讲的没有缘分的人。现在的人都特别重视灌顶，近两年这种情况好多了。以前藏地也是这样，很多人都特别重视灌顶，一听说哪里有灌顶，就都跑去了，也不知道灌顶的真正意义。

前几年，我遇到一位居士，他说自己去藏地接受了一百多个灌顶。问他接受的都是什么灌顶，却连一个也说不出来，也不知道灌顶的含义，就这样盲目地接受灌顶。接受灌顶进入密乘，如同蛇进入竹筒一样，只有两个结果，一个是上——即身成就；一个是下——堕入地狱。不是谁都可以接受灌顶的，也不是谁都可以修这些密法的。

为什么这样讲呢？因为接受灌顶，进入了密乘，就要受持相应的戒律。若是做不到，就要下地狱；若是做到了，可以即身成就。机缘成熟、相续成熟的时候，才可以接受灌顶，不能盲目地接受灌顶。一听说哪里有大幻化网灌顶，或者时轮金刚灌顶，就跑去了，既不懂戒律，也不守护戒律。受灌顶就是受密乘戒，最基本的要受持密乘十四条根本戒。外密、内密也有不共同的地方，但十四条根本戒是密乘共同的戒律。

根本不知道什么是十四条根本戒，就接受了一百多个灌顶；接受了却还不知道是什么灌顶，这样很容易生起邪见。殊胜的密法以及灌顶，本身的功德是无量的，利益是无边的。但是，如果相续不成熟，不可能得到这些利益。有时候不但得不到利益，反而会给自己造成不利。为什么呢？因为虽然接受了这些甚深的法义和灌顶，但却不受持戒律，就是对上师不恭敬，对佛法不恭敬，护法也不会容忍你。护法是干什么的？若如理如法地学修了，他们就会护持你，不然就会惩罚你。受到护法惩罚是你自找的，因为你犯错误了。正如犯法了，就要接受法律的惩罚一样，如果犯戒了，就要接受这种惩罚。

要想得到灌顶，有很多对坛城、对上师、对弟子的要求，密宗很多续部里讲得一清二楚。不是谁都可以灌顶，也不是谁都可以接受灌顶，这都不是随随便便的。你们不是没有接受过灌顶，但是相续有没有变化？没有！烦恼依旧，习气依旧！现在一些修密法的人，做的都不太如法，有的甚至到了寸步难行的地步。密法是甚深的法义，是一个非常严肃、严格的法门。有些人非常随便，最后身体垮了、家散了，可以说快到家破人亡的地步了。

也不只是修密法的人，很多学佛人都存在这样的问题。有的人认为自己皈依了佛门、皈依了三宝，于是就不恭敬众生了，把家里以前供的神或仙都往外送，伤害众生。佛没说不供赞他们，只是不让你皈依他们，供奉和皈依是两回事。很多人并不明白皈依的真正意义。

有的人认为皈依就是磕磕头、供奉供奉、供赞供赞，这不叫皈依，皈依有更深的含义。供赞是一种礼貌，仅仅是恭敬、供养、赞颂他，没有什么更深的含义。这是人与人之间、人与神之间的一种交往方式。

皈依三宝的人应该恭敬一切众生。皈依法以后不能伤害众生，因为法本身是利益众生的，若是伤害众生了，就违反了佛法的誓言、真理和意义。但是很多人不懂，心里有分别："我才不供他们呢！"然后就轻视他们、伤害他们。这样会给自己带来很多不利。你不能和神比，和神比你是块木头。他们有神通、神变，知道你心里想什么，也有能力对付你。

一定要搞好人与人之间的关系，更要搞好人与神之间的关系。家家都有神，保护家的神；人人都有神，保护人的神，包括树、桥、水、山都有神。神需要人的供赞，人需要神的保护。如果彼此相处不好，他们就会伤害你。有些人学佛，学来学去，最后身体不健康、家庭不和睦、工作不顺利，甚至家破人亡、妻离子散。

佛法是一种究竟的科学、一种快乐的活法，是一种健康的教育，教你怎样为人处世，怎样才能身体健康、家庭和睦、工作顺利。若是心不到位，即使念佛、诵经或修法，都不是修行。有出离心、菩提心、般若空性智慧的摄持，才能变成真正的修行。

"加持品等散发于众人"：发甘露等加持品，大家都觉得殊胜："这个上师太慈悲了，给我们发了这么多的甘露丸和甘露水。"但是相续却没有丝毫改变。现在的人都是颠倒的，虽然我正在讲经说法，正在遍洒佛法的甘露，但是并没有太多的人来参加，都没有感受到上师的慈悲，觉得正常、应该，一点都不觉得稀有，不懂得感恩！

佛法才是真正的甘露，遍洒这样的甘露才能息灭贪嗔痴等烦恼之火。若是信心不足、修行不到位，吃一大袋甘露丸、喝一大桶甘露水也没有用。有些人吃了不少甘露丸，也喝了不少甘露水，但是相续有没有变化？烦恼有没有减少？

“诋毁之根失毁密戒因”：龙钦巴大士讲得一清二楚。刚开始很积极，到处接受灌顶，到处接受殊胜的圣物。一说是闻解脱、系解脱，有如何殊胜的功德，就用尽人力、财力去求这些东西。虽然吃了、喝了，但是并没有成就、没有解脱，烦恼依旧、习气依旧。没过两天家里又出事了，儿子发烧了，或者工作不顺利了，就开始怀疑了，认为都是假的、骗人的，然后就诋毁佛法、诋毁密宗。

一说接受灌顶有如何殊胜的功德，甘露丸有如何殊胜的功德，就不顾一切地参加，然后坐等结果。这都是对法的一种贪着，都是过失。若结果不是特别好，而且越来越不好，就开始怀疑、诽谤，这就造业了。

当法师、当上师也要遵守戒律，不能到处灌顶，也不能随便发这些圣物，否则会犯十四条根本戒之一——泄露密法。为什么不能泄露密法？因为如果不是有缘众生，内外机缘不成熟的情况下，这样盲目灌顶、发誓，得不到任何利益，而且还会诽谤佛法，会造业。诽谤佛法已经很可怕了，诽谤密法就更可怕了。

显宗里讲，两种人不能往生，一种是犯无间罪，另一种是犯舍法罪。舍法就是诽谤佛法。这是往生西方极乐世界的两个重大障碍。按显宗来说，通过忏悔也不能彻底清净罪业。佛在印度转法轮的时候，为什么没有公开传密法？因为当时的众生不是密法的根器，若是传了，他们会接受不了，会生起邪见，甚至会诽谤。所以佛不敢盲目地传密法，怕伤害众生。

为什么说是“密法”呢？对无缘的众生是秘密，对有缘的众生不是秘密。我们的教主释迦牟尼佛都没有这个胆量，怕伤害众生，我们这些后学者若盲目传法就是犯戒！这叫泄露密法，是失毁密戒因。

“敦肃直行即是吾忠告”：就是要恭敬密法，要小心谨慎，要遵守戒律，不能轻易、盲目地给众生灌顶、发圣物，或者讲甚深的法义。一定要按程序、按次第、按规矩来，因为这不是为了上师三宝，而是为了我们这些众生。要利益众生，就要契机契理。传法就要传相应的法，不能颠倒。不能给小根基的人传高深的法，不能给大根基的人传层次较低的法，这样不但利益不了众生，反而会伤害众生。

每个国家都有法律，法律是为人民制定的。每个教派、宗派都有戒律，戒律也是为众生制定的。要明白这些道理，不能有邪见，“怎么有这么多规矩啊？上师三宝应该慈悲为怀，为什么不给我们传法呢？”对你保密，不给你传这个法，是为你好，轻易传法对你会有伤害。并非不传给你，是机缘不成熟，时机未到，没有其他意图。不是上师三宝吝啬、不慈悲，佛菩萨、具德的上师只会为众生，不会为别的；他们只有一件事，就是利益众生；他们所做的一切，就是直接或间接地利益众生。

暂时不传这些甚深密法，是对你的一种摄受和保护，也是利益你、保护你的相续。你的相续现在看起来不错，是一块良田，可以播下很多种子，但需要精心呵护啊，不能随便。很多人都不理解，有的人认为：“我们修加行已经好多年了，上师怎么还不给我们灌顶，还不给我们传大圆满法呢？”有想法了。上师可以给你灌顶，可以给你传大圆满法，但主要在于你的相续是否成熟。

修加行是为了什么？为了让你的相续成熟，生起出离心。你的出离心生起了吗？皈依、发心是为了什么？是为了生起菩提心。你的愿、行菩提心生起了吗？修除障法、曼荼罗、上师瑜伽是为了让你开悟证悟、明心见性。你明心见性了吗？若是没有明心见性，说明你的相续还没有成熟。这样

即使修了一百遍加行，也没有用。所以，大家要如实修行，要明理。我之前给大家讲过什么叫佛法，什么叫修行。这两篇文章早已发到网站上了，但是好多人都没看过。

如果要学佛，首先要懂得什么叫佛法；如果要修行，首先要知道什么叫修行。你明白了，然后如理如法地去做，这才是有程序、有规矩地学佛修行，也才能得到利益。我们现在都是盲目地学、盲目地修，很多人直到现在，根本不知道什么叫佛法、什么叫修行，都在盲修瞎练，这样不可能得到任何利益，也不可能成就。

众人之中露体奔跑等，狂妄诸行虽思即禁行。
世间俗人不起信心因，当依谨慎即是吾忠告。

“众人之中露体奔跑等，狂妄诸行虽思即禁行”：现在有很多这样的情况，修行人不注意自己的形象和言行举止，自认为修禅宗了、修密法了，像济公一样已经达到无取无舍的境界了；学济公，什么也不戒，就像裸体奔跑——就是不注意形象的意思。那些高深的法里有这样的修行方式，但不是谁都可以随便模仿的。

很多人都有这些不规范的行为，不取舍因果，想干什么就干什么，什么也不戒，连基本的戒律都没有。我听说很多修禅宗、修密法的人当中也有这样的，吃喝嫖赌样样都做，说什么修密法允许吃肉喝酒。修密法就不要守戒了？修密法就没有因果了？

言行举止都不规范，不受持戒律，所有的戒都犯，什么都做，这就是狂妄。妄语、绮语、恶语、离间语，什么都说，心里都是贪嗔痴，身口意三门都被染污了，还能解脱，还能成就吗？对那些高深的法、密宗里讲的法义，不能错误

理解啊！都是有甚深含义的！不能直接理解或者照做。

“世间俗人不起信心因”：世间人看到你这样，肯定生不起信心。其实作为修行人，应该注意形象，要让众生对佛法僧三宝生起信心，对自己生起信心，不能让他们起邪见。若是起邪见了，就会毁坏他们的相续。若是不注意形象，不注意自己的言行举止，别人肯定会对你有不好的评价，甚至会对佛法僧三宝有不好的评价。

“当依谨慎即是吾忠告”：因此要小心谨慎、如理如法，按照戒律行事。

此处为自欲得殊胜位，虽求净行博学及贤善，
是从高顶堕于低处因，行无松紧即是吾忠告。

“此处为自欲得殊胜位，虽求净行博学及贤善”：这里讲的是没有修行却装有修行的人。在一个群体里，为了能得到殊胜的地位，为了别人尊敬、恭敬自己。“虽求净行”，如《自我教言》里讲的，在表面上、在修行时，显得很清净、很精进、很有修行；但独处时、在暗中时，却什么都做。在大众面前装得有修行，就是为了得到别人的赞扬，或是得到一些暂时的利益。表面上做的很好，背地里就不是这样了；在明处做的很好，在暗处就不是这样了；和大家在一起时很精进，自己独处时就懈怠懒惰了。入坐、念佛、诵经时，像尊雕像一样不动、不说话；一旦他人离开没人看到时，就完全放开了，东倒西歪，什么形状都有，形象也不顾了。不能虚伪，没有必要装！要实实在在，自己是什么样就是什么样，自由自在的多快乐啊！

他人说你好或不好，都无所谓！他人说你好，你也不会变得好；他人说你不好，你也不会变得不好。好或不好与

他人没关系。但我们都是为别人活的，都看别人的脸色，看重别人对自己的评价，特别在乎这些。这样的人是不会自在的，都是装出来的，都是假的，其实别人一下子就能看出来。“净行博学”，即听开示、看书的时候，别人有事来找，跟别人说几句话都顾不上，只顾听开示，意思是自己要学好多东西，装精进、装有学问。

“及贤善”，即装善良、装贤惠，装修行人、装有善根，都是给别人看的。我们现在做这些功德善根，也是给别人看的。在大庭广众面前，宣扬功德是毁坏功德的四种原因之一。若要毁坏自己的功德，就去宣扬好了。其实功德和善根是要保密的，没有必要的情况下不能宣扬。如果修行真正到位了，或是利益众生的时候，为了让众生生起信心，可以宣扬功德。

“是从高顶堕于低处因”：这样装，总有一天会露馅的。刚开始很多人都会说这个人有修行，一旦露馅努力就白费了，一下子就会落到最低处。

“行无松紧即是吾忠告”：修行人的行为应该是不紧不松、自自然然，慢慢来！有过失、犯错误也是很正常的，因为都是凡夫。若是没有毛病、不犯错误，就不是凡夫了，就是佛或菩萨了。人肯定会有很多过失，也会犯很多过错。犯错不是错，不知道犯错、不改错才是真正的错。修行的过程就是忏悔的过程，忏悔的过程就是认错改错的过程。

我们从发心直至成就佛果，就是认错改错的过程。我们的佛祖释迦牟尼佛，用了三大阿僧祇劫的时间才成道，更何况我们呢。我们现在遇到了密法，肯定不需要那么长时间。能遇到密法，说明我们以前修过密法，一定是在很多劫中积累了善根与福德，否则不可能遇到密法，更不可能遇到大圆满法。这就说明我们有很大的善根和福报，所以不需要漫

长的时间就能成就佛果。但是我们还有很多毛病，都要慢慢改。

不紧不松、自自然然，没有必要的情况下，一定不要装。如果有必要，在那些刚学佛的人面前装装也行，这是特殊情况。否则他一旦发现你的毛病，跑了、不学了怎么办？当他真正开始学你就不用装了，他就知道你之前肯定是在给他表法，这样他不但不生邪见，还会增加信心。

在修行的时候，适度很重要。以前佛在世时，有一位会弹琴的弟子，刚开始跟阿难学坐禅，但始终没有学会，后来他去请教佛祖。佛祖就问他："你弹琴的时候，妙音是在琴弦松的时候发出来的，还是在紧的时候发出来的？"他说："都不是，是在琴弦不紧不松的时候发出来的。"修行也是如此，不能太紧也不能太松，要保持适度。

我们认错改错也要适度，太懊恼、太自责了不好，太放逸、太不在乎了也不好。发现错误有过程，改正错误也有过程。修行是一个磨练的过程，慢慢来，最后才能成就。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（九）

虽然《三十忠告论》的词句不是很多，但是内容非常殊胜，对我们每个人都有很大的启发和帮助。若是能按照龙钦巴大士的这些教导，如理如法地修行，很快就能成就。这些偈颂主要是给我们这些表面上很有修行、实际上没有修行的人讲的。

村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，
于谁相处不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。

“村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友”：学佛就要跟佛学。佛、法、僧是三宝，我们皈依三宝的时候已经下过决心：从今以后，以佛陀为导师，以佛法为道路，以僧众为道友。什么叫僧宝呢？小乘里讲，四位比丘以上的僧团才是僧宝。但是大乘里讲，有修有证的人才可以称为僧宝。我们学佛了，就是要将这些有修有证的人作为修道上的朋友，和他们打交道。他们不是一般的朋友，而是修行上的朋友。和他们打交道，不是做其他事情，而是在学佛修行的过程中互相帮助。

为什么将僧宝作为道友呢？在没有登地、没有明心见性之前，道友、亲友都很重要，亲友在这里也是指道友。我们会不知不觉地受周围人的影响，若是不与有修有证的人交往，会给自己的修行造成障碍。一般人的思想与行为都是造业的，若是和那样的人交往久了，自己也会变成那种人，所以道友很重要。同修道友在修行上要互相帮助，不能有别的瓜葛，否则就不是道友了。道友就是善友，互相帮助修善，

不能成为恶友。

皈依三宝的人应该只有善友、道友，不能有其他朋友。为什么呢？因为你在希求解脱、希求佛果，若是总与那些人交往，会影响、染污自己的相续。所以我经常讲，金刚道友之间不能有其他的瓜葛，道友不能成为恶友！这里讲，不管是在道场、寺院，还是在山上，除了道友，不能有其他的亲友。

不是谁都可以成为道友的，有修有证的人才可以成为道友。在学佛的人当中，也有只信佛不学佛，只造恶业的。跟这种人不能共处，要少交往，否则会影响自己的修行，影响自己的正念。有的人盲目地信佛、学佛，这种人根本不懂佛理，不知道什么叫佛法，也不知道什么叫修行，怎么学、怎么修呢？所以明理很重要。如果不明白佛理，不欢迎你来这里。为什么呢？因为来了没有意义。这里是寂静处、是道场、是学佛修行的地方，不是谁都可以来这里的。

我跟大家讲过，我注重质量，不注重数量。人少一些好，多了没有意义。若是不如理如法地修行，而是想通过这样一个渠道互相搞关系，就是造业。我不希望道场变成造业的地方，不希望道友变成恶友。到这里学佛的人，也不一定都可以成为道友。学佛修行的过程中，有什么困难了，若是有能力，可以互相帮助，没有能力也不必勉强。不是任何人都可以成为道友的，只可以将僧宝——明心见性、有修有证、有正知正见的人作为道友，和这样的人交往是修行上的助缘。

为什么要皈依三宝？因为三宝里面什么也不缺, 要老师有老师，要同学有同学，要方法有方法。我们讲的是导师、道路、道友。佛教讲“道”, 这是让你通向解脱成就、获得圆满佛果的方法。不是谁都可以成为道友的，道友间的交往

只应是修行上的交往，除此之外，不应有别的任何事情。但是很多人不懂佛理，自己给自己带来了很多不必要的麻烦。佛法里讲的很清楚，麻烦都是自找的，这也是一种因果。

你们以前不明白，现在明白了，以后就要注意。不要轻易地相信别人、盲目地接触别人，这样容易上当受骗，容易受到伤害，容易起烦恼。也许刚开始很好，互相都很热情、很关心，但时间一长，共同经历了几件事情后，就不行了。这是犯戒啊！

“于谁相处不怨亦不亲”：上师如意宝也讲过：“不恼害别人，也不动摇自己的决心。”不要结怨恨。

“稳重自主即是吾忠告”：无论何时何处都要保持稳重，应该有自己的主见。第一不恼害别人，第二不动摇自己的决心。在不了解的情况下，不要盲目地接触或相信他人，不要轻易地诽谤或伤害他人，应该是不赞不谤，否则都是造业！

在这里也讲，作为修行人，稳重很重要。尤其是我们通过互联网学修。在网上学修很方便，但有的人不稳重，到这个群那个群，这个房间那个房间乱串，听这个听那个，最后扰乱他人的心，动摇自己的决心。一听说哪里有灌顶、有法会，就不由自主地跟着跑。网络上什么样的人都有，说什么话的人都有，不能轻易相信，也不能盲目跟风，不然容易犯戒、造业、受伤害。现在这样的情况很多，大家都要注意。

虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现向，
为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。

“虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现向”：有人来恭敬、供养自己的时候，在别人面前装好人、装有修行。

“为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告”：为维护他人对自己的信心而束缚自己。人都虚伪，爱面子、爱装，特别在乎别人对自己的看法。不能这样，否则就会束缚自己。修行要轻松自在、自自然然。

有些人学佛修行，越学越修心里越有压力，连修行都变成压力了。其实佛法是让你解脱、轻松、自在的方法，现在却弄反了。这不是修行，不是佛法。现在好多师父虚伪，弟子也虚伪。师父在弟子前面装模作样，弟子在师父面前花言巧语，互相欺骗、互相伤害。弟子在修行上有问题了师父也不说实话，却说什么“老居士、老菩萨，功德无量。”什么叫功德无量？明心见性、开悟证悟以后才会功德无量，之前哪里有功德无量？明明知道弟子有问题了还在欺骗，不应该这样。

发现弟子修行上有问题，就要给他指出来。修行就是认错、改错的过程。让你发现错误、改正错误，这叫善知识。否则，就不是你的善知识，更不是你的上师了。我们有一句法语：“发现错误叫开悟，改正错误叫成就；发现所有的错误叫彻悟，改正所有的错误叫圆满。”要开悟证悟，就要发现错误。我们这些凡夫根本不知道自己的错误，不知道错在哪里。这是难点。

为什么说见性难，发现错误难？因为凡夫都有贪嗔痴慢疑等烦恼，其中的傲慢就是不让你发现自己的错误，不让你发现他人的功德。如果你有傲慢心，就发现不了自己的错误和毛病，也发现不了他人的优点和功德。这样你永远无法改掉自身的毛病，永远学不到他人的功德，永远也不会有进步。若想改变命运，就要改掉自身的毛病。毛病越少，命运就会越好；毛病越多，命运就会越不好。

很多人到处打卦问卜、求神拜佛做法事，就是想改变命

运。但这都不是真正的改变命运的方法。真想改变命运，就要改掉自身的毛病；要改掉自身的毛病，就要学修佛法。佛法里讲的才是真理、才是事实。懂得了佛理，才知道自己的不足、过错和毛病。把佛法当镜子照自己，才能找到自己真正的毛病和问题，然后才能去改。

要改正错误、改掉毛病，就要靠佛法，这是改变命运的唯一方法。真想改变命运，就要这样做。在上师、善知识面前不能装。我们讲忏悔的时候讲过，修行的过程就是忏悔的过程，有错误、有缺点、有毛病，就要忏悔，而且要不覆不藏，不能隐瞒。但是说起来容易，做起来难，一般人很难做到！

我们就是愚痴。其实上师三宝什么都知道，你想隐藏自己的缺点毛病是多余的。你所做的一切，都在上师三宝的意料之中。尽管这样，他也不会舍弃你。因为众生、凡夫都有烦恼，造业很正常！如果没有烦恼、不造业，就不是凡夫俗子了。但是人都好面子，不敢说出来，没别的原因，就是不好意思。其实也不怪你，对上师三宝来说，这些表现一点都不奇怪，很正常。

弟子在修行上有了什么进步与成就，可以跟上师、善知识说；有什么疑惑与问题也可以说——是必须说，不说上师怎么帮助你、救度你呢？要实实在在，有什么说什么。师徒之间不能互相欺骗，否则就是互相伤害了。我现在就是这样，因为性格比较直，讲的都是人的缺点和毛病，所以很多人不爱听我说法。

末法时期的众生，大部分都是虚伪的，就爱听好话，不爱听实话。但是爱听也好，不爱听也好；能接受也好，不能接受也好，我就是这样，有什么说什么。人都是颠倒的，其实这些实话才是对你最好、最大的帮助。有的人当下就明白

了。有的人可能当下接受不了，但是过后就明白了。

工巧历算药等无量书，虽是方便缘起佛果因，
然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告。

“工巧历算药等无量书”：很多人都有这个毛病，尤其是有一点学问的人，东看西看，东学西学，所知障特别重。

“虽是方便缘起佛果因”：这些知识、学问也是一种成佛的因，成佛也需要学这些。

“然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告”：“静虑”就是禅定，但若这样，心容易散乱，影响自己的禅修。有的人觉得既然学佛了，就应该多看佛书，尤其是多看与自己修行有关的书。但是看的多了，知道的多了，障碍就多了。

若是有分辨能力可以看，否则就会变成障碍。为什么李炳南老师不让净空法师看别的书？就是怕对修行有影响。净空法师依止李炳南老师十年，没有看过别的书，没有听过其他法师的开示。后来，李炳南老师开许他什么开示都可以听、什么书都可以看，包括外道的。因为此时他已经有一定的定力了。

在修行的道路上，我们的两只脚还没有站稳，这样容易倒下去。所以，刚开始学法的时候，最好不要参学，不要广闻，要一门深入。现在我们学修的“净土与大圆满法”，要光盘有光盘，要书有书，什么也不缺。现在我们共有十几本书，都是相关的内容，学多少年都学不完。其他的开示、法门不是不好，但是刚开始的时候，听多了对你没有好处。

八万四千法门都是脱离痛苦的方法，是佛针对不同根基的人而讲的，这就是佛法的妙处与特点。从低到高，不同境

界、不同层次，佛法里都有。为什么要讲这么多法门呢？因为众生的根器、意乐不一样。若是没有一定的正知正见，没有一定的智慧与能力，很难分辨和把握。这里有很多了义、不了义，在表面上、字面上看，好多都是冲突的、矛盾的。其实一点都不冲突和矛盾，这是佛法的特点。

佛面对不同层次、不同根基的人，讲的是不同的内容。针对现在这个偈颂，我怎么讲都可以。这里有不同层次的人，我也可以有不同的讲法。和其他的学问、教育不一样，佛法是圆融的，诸法的真理是通达无碍的。佛讲世俗谛和胜义谛，怎么讲都可以，都是对的、通的，这叫佛法无边。

所以，没有一定的正知正见，没有一定的智慧，不要东跑西颠，不要学太多的东西，否则会影响自己、耽误自己，最终什么也得不到。心容易散乱，容易生起疑惑。学佛是要断疑惑的，若乱跑不但断不了疑惑，反而会增加疑惑。学的东西多了，知道的多了，疑心就重了，成就就慢了。从今以后，不要东学西学，一门深入才能成就。

住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，
琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。

“住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福”：在家里的时候，经常用各种东西装饰自己的房屋；在寂静的地方、在山上也不好好修行，又做这些事，还是希求世间八法。这样虚度此生、白白地耗费生命没有意义。其实世间的这些福报，都是无常的、虚假的、不可靠的，但是大家都不明理，总是做这些没有意义的琐事。在家里，为了吃得好一点，穿得好一点，睡得舒服一点，环境漂亮一点，整天摆弄这些东西，总琢磨这里应该装饰点什么，那里应该摆放点什

么，然后就去买买买。

有些人到山上来，不是为了解脱，更不是为了成就佛果，就是求世间的福报，为了身体健康、家庭幸福、工作顺利，都是有欲望、有所求的。有欲望就有失望。其实世间的福报不用求，好好学佛修行，自然就有了，那才是真正的福报。若是拼命赚来的、积累来的财富，都不是真正的福报。因为那是一种痛苦，在积财、守财、失财的过程中，都是痛苦的。

修来的福报不是这样的，因为没有特意求，所以就没有积财的痛苦；因为是自然来的，心里不会在乎，所以也没有守财的痛苦；对一个修行人来说，黄金和牛粪是等同的，他不会执着，不会留恋，所以也没有失财的痛苦。始终没有痛苦，只有快乐，这才是福报。你们现在得来的这些财富，都不是福而是祸！它们不让你安心，不让你解脱。

拼命地赚钱，那么痛苦烦恼。终于有钱了，心里又不踏实了，钱越多压力越大；拥有的越多，心里的烦恼越多，守财也是种痛苦。这些钱财最后还是要失去，失去也是苦，舍不得、放不下，始终都是苦。所以不应该追求这些东西，应该追求解脱，好好学佛修行，这样世间的福报自然就有。不用管，来就来，走就走；有就有，没有就没有。这就是修行人的心理状态。但到那时，什么都会有。就像火点上了，灰自然就有。虽然我们要的不是灰，但是也会有。

“琐事令自人生虚耗因”：大家都要认真反思，从小到大，我们所做的一切，都是为了世间的这些琐事，有意义吗？得到快乐幸福了吗？

“断尽诸事即是吾忠告”：这些世间的琐事，要全部放下，好好学佛，好好修行。这里说的“放下”，是心里放下，不是不做这些事情，也不是不工作，而是教你在做这些

事情的时候，心里不能有贪恋、执着。这些偈颂多殊胜啊！大家一定要记在心里，好好地对照自己。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（十）

《三十忠告论》讲的都是佛菩萨的行为，作为修行人，尤其是大乘修行人，这些行为都是我们应该有的，但是一定要等到时机成熟时才可以有，否则盲目行事会造业。这不是一般的业，而是非常严重的恶业。如果相续不成熟，出离心、菩提心没有生起，不能去做这些事情。否则表面上是修行，实际上是造业。

首先要修出离心。出离心是保护自己的。若是没有出离心，会贪着或生起其他的烦恼，染污自己的相续；没有出离心，很难把握自己、保持清净。没有慈悲心、菩提心，不能利益众生。发心，尤其是发菩提心，是真正的利他之心。行为不重要，重要的是心，发心就是力量。虽然我们现在也做很多利他的事情，也经常会去帮助他人，但是并不能真正地利益他人，结果是自己和众生都起了烦恼，都造业了。利益众生的事情是我们必须要做的，但是没有出离心、菩提心之前，最好不要做。先管好自己、修好自己、度好自己，然后再去利益他人、度化众生。这是有过程、有次第的。

有些人会有疑虑："我为什么不能有利他心，不能去帮助别人呢？"因为盲目地去帮助别人，不但会伤害自己，也会伤害众生。现在社会上有很多这样的人，发的是好心，想做的是好事，结果却变成了坏事。所以我们一定要如理如法地、按照程序一步一步地来。

做这些直接利他的事情本来是好事，但若是发心不到位，或者没有相应的能力，就会变成坏事，不但不能自利利他，反而会害己害他。做任何事情都要认真、如理如法，不能虚假，不要轻易、盲目地做。这些都很重要。

其实《三十忠告论》对我们每个人来说都非常重要，不管是哪一个层次，哪一种根基的人，都需要这样的教导。有些人可能会觉得："这里讲的都是一些法师、上师的行为，与我们无关。"不是这样的，这些教言与每个修行人都息息相关，每个修行人都需要以此来对照自己，并依教奉行，进而改变自己。

尤其是你们这些居士，非常愿意做这些利他的事情，有的还非常着急。这不是着急的事，慢慢来，缘分到了自然就有机会，就像瓜熟蒂落一样。若是善根、福德、机缘都成熟了，庄严的道场、具足善根的眷属，包括世间的名闻利养，自然就有了。这些殊胜的机缘都是可遇不可求的，可以说是上师三宝给你安排的，也可以说是自己修来的。到时候都会有，不要着急！

修行就是修心，修一颗非常安宁、稳定、清净的心。在任何时候、任何场合、任何情况下，都不紧不松。无所求、无所得、无所失，没有患得患失，这种特别安详的心态，才是真正的轻松自在，才是真正的解脱。

无论是求世间法，还是求出世间法，都是一种障碍和束缚。那种究竟的心态和状态就是无得无失。所以心很重要，相续很重要，相续一定要成熟。如果修行不到位，本来是好事，是很大的善事，是对众生非常有益的事，但因为相续不成熟、发心不到位，都会变成恶业，害人害己。

现在有些修行人，学佛修行不按次第。若是有了出离心，把世间的一切法都看破、放下了，才不会生起贪着心；即使再有名利、再有财富、再有地位，也不会染污自己、束缚自己。出离心是保护自己的，先要看破放下、看透看淡，对世间的一切，包括对名闻利养不起贪恋、没有贪着。穿上出离心的盔甲，拿起菩提心的宝剑，才能保护自相续不被染

污，才能真正利益他人。

我跟大家讲过，我不靠别的，只靠清净的愿力。清净的愿力就是菩提心，这个力量无与伦比，可以超越一切！有清净的愿力才能真正弘扬佛法、利益众生，否则即使再有学问、再有势力，也不能利益众生。有名气、有势力的人很多，但是他们不能从根本上解决众生心灵上的烦恼与痛苦，只能解决一些暂时的问题。

世间人的千言万语不如开悟者的一句话！因为力量不一样。这是一种心心相通、心心相唤。要感化人，就要感化心；要感化心，就要靠心的力量。心和心是相应的。通过物质或其他东西，感化不了人心，即使能感化也是暂时的、假的。“唯心所现，唯识所变”，都是心的显现和游舞。心才是真的，其他都是假的。

我们现在所认为的这个“心”不是心，而是心的一种作用。那么心在哪里？心到处都有，法界就是心。我们通过见闻觉知所感知的这些东西都是心。世上只有一颗心，没有别的。很多续部里讲，心叫“普作”，“普”是普遍，“作”是造作，即心造作的。所以都是心，都要靠心，靠一颗清净的心——菩提心。菩提心是完全清净的，若是不清净，就不是菩提心。靠菩提心才能真正利益他人。

虽以精进博学净行等，某种功德纵然已超越，
贪执何法自心受缚故，不堕边执即是吾忠告。

“精进博学净行”，就是表面上修行很精进，明白的道理也很多，行为与戒律也很清净。“某种功德纵然已超越”，某种功德虽然可以说是很圆满。“贪执何法自心受缚故”，若是没有断除贪着，去执着这些法与功德，自己的心

就会受到束缚。

所以，修行要保持适度。很多人都特别着急，有的求福报、求健康，求不到着急；有的求解脱、求佛果，求不到也着急；有的担心身体，担心工作；有的害怕不能往生，不能成就。越着急越不行，越求越得不到。就像往生，很多人尤其是年纪较大的居士总担心："我现在修大圆满，若是修不成，死了怎么办啊？是不是不能往生啊？是不是还要六道轮回啊？"这就是给自己制造障碍。这种人根本没有修行，也不会修行。

为什么这么说呢？因为能不能往生，不是你的事，你已经把自己的身口意都献给上师三宝了，他们自有安排。上师三宝无处不在，哪里都有；无所不知，什么都知道；无所不能，什么都能做到。你还是没有深信，怕到时候阿弥陀佛不来接引，不能往生西方极乐世界。其实，没有这种挂碍、担心、忧虑才能往生！

往生是心要往生，就是心要解脱。什么叫心要解脱？心里的疙瘩都解开了，没有疑惑了，就是心解脱了；心解脱了，就是往生了。把心态调整好，把担心、顾虑放下就能往生。刚才讲的上师三宝无处不在、无所不知、无所不能，这也是让你解脱的一种方法。若是深信了，心就安定了、清净了，这本身就是解脱，就是往生。我们就是不相信，没有一个坚定的信念。坚定的信念本身就是一种力量，靠这种力量才能断除心灵上的障碍。

有坚定的信念、具足的信心很难啊！其实，如果你不担心、不害怕，就能往生。越担心越不能往生，越害怕越有事。还有人说："我是修大圆满的，我要即身成佛！我要度化众生！"又着急了。什么叫大圆满？就是一种心态，就是要万缘放下。如果没有放下，怎么能成就大圆满呢？

求世间的福报也是一样。为什么总是放不下，总是患得患失，总有这些挂碍、恐怖、烦恼呢？已经得到的怕失去，没有得到的怕得不到。其实真正放下了，没有得到的就能得到，已经得到的永远不会失去。希望遇到、害怕遇不到、不愿意遇到却遇到了，这都是痛苦。爱别离苦、不欲临苦、怨憎会苦、求不得苦，这是四种支分苦。我们是颠倒的，放下了才能得到，随缘了才能顺利。为什么不顺利？就是没有随缘，总是攀缘，这样就不会顺利。即使顺利了，也是暂时的，不是恒常的。

这些福报也是一样，不求才能得到。不管是世间的，还是出世间的，都不能求，否则都会变成修行上的障碍。有的人表面上挺精进，守持戒律也很严格，觉得自己很清净，但是心态没有放下。什么叫戒律？戒是净，净是不染，若是心里有障碍、有烦恼，还是有染污，还是没有受戒。现在有的人特别执着受戒，认为自己要守住戒，要远离、躲开这些事。能躲开吗？这种受戒是一种束缚、一种控制。

真正的持戒应该是一种放松、一种解脱。虽然表面上很清净，持戒也很严格，但是很辛苦、很痛苦，这样受戒没有多大意义。虽然明白很多，讲起道理滔滔不绝、出口成章，但是一个也没有做到，这样没有用。

佛法不是用来衡量别人的，是用来改变自己的。有的人很精进，早晚课一样不落，成天看书，以至于眼也花了、头也疼了。过度精进也是一种障碍，可有的人就是这样执着。其实这些教言中的任何一句，就够我们修一辈子的了。但是你们却使劲地翻书，翻了好多页，也不知道看了些什么，然后这本书就算看完了。这不是看书是翻书。藏地有翻大藏经的，不用念，只翻页就可以了。你们这样也是翻书，不是读书。这本书翻完了，又开始翻下一本，没有用。这样对法的

执着会越来越强，会增加烦恼。所以学佛修行要不紧不松。其实不需要看太多的书，主要是听闻、思维、修持，每一句话都要牢记在脑子里，融化到血液里，落实到生活中，这叫闻思修。

每一句话都记在脑子里，这叫闻。只是听一听，讲法结束了，一句话也没记住，这不叫闻。看了很多书，一句话也没记住，这也不叫闻。闻是要记在脑子里，就像录音机一样，要录下来，过后才可以回放。若是没有录下来，过后怎么回放啊？闻法的过程就是在录像、录音，过后要回放的！其实我们这个脑子就是一台高级录音机，它能储存好多东西。

思维是反复地想这些道理，然后将它们融化到血液中、相续中。修是把这些道理落实到生活、工作中，把我们的一言一行、一举一动，包括每一个起心动念都变成佛法、变成修行。这样才会受益，之前没有意义。这里讲得很清楚！

种种伏胜令受雷雹等，虽思能调难度之事业，
焚烧他续自入恶趣因，当居卑处即是吾忠告。

“种种伏胜令受雷雹等，虽思能调难度之事业”：通过咒力或法力调伏某些刚强难化的人，这也是佛菩萨的一种行为。“种种伏胜”，比如通过一些仪轨或咒语下冰雹、打雷等等，自认为是在调伏难度化的众生，是在做调伏众生的事业。

“焚烧他续自入恶趣因，当居卑处即是吾忠”：但实际上是在焚烧他人的相续，因为这样容易让他人生嗔恨心。若是没有度化他的能力，就不能做这些。否则会伤害他人，会让他人生起嗔恨心等烦恼。嗔恨心如火，会焚烧他人的相

续，自己也会种下趋入恶趣的因。

通过一些咒语或法力是能调伏众生，是能做一些事情，但是没有意义。在发心没有到位的情况下，不能轻易做这些事，否则互相只有害没有益。我们的传承在这方面的要求非常严格。每个众生的根基不一样，有的需要用软一点的方法，有的需要用硬一点的方法。佛像有寂静的示现、忿怒的示现，也有慈悲的示现，是有这些方便，但不能随便使用。在不能利益众生的情况下，不能随便做这些事情，否则就是伤害众生。

典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，
若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。

“典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书”：在表面上听法、做笔记、看好多书、收集很多殊胜的法宝。

“若无修持临死书无利”：但若不修持，临终时都是无益的，对你没有任何帮助。所以只闻思也不行，还要修持，只靠法本、法物不能解脱。

“当观心性即是吾忠告”：“心性”就是心的本性，就是要明心见性。虽然收集了很多书，也做了很多记录，但若是不修持，不调伏、降伏自己的心，不改变自己的相续，不明心见性，没有多大意义，临终的时候不能利益你。所以修持很重要，要对照佛法改变自己；要实实在在，落实一个算一个，慢慢来，这样才能解脱、才能成就。

佛法一定要融入相续，修行一定要融入生活。将相续变成佛法，将生活变成修行，才是真正的修行，这样才能解脱、才能受益。现在好多人不是这样的，佛法没有融入相续，没有用佛法改变相续；修行没有融入生活，生活没有变

成修行。如果把生活变成了修行，那么在生活中不会有任何压力、烦恼和痛苦。

所以，若是真想学佛修行、解脱成就，就要老老实实、脚踏实地，不能再虚伪，不要再盲修瞎练，否则还不如不学不修。不如法地修行，佛法也会变成恶趣的因，会用佛法造业。这几天讲的都是用佛法造业的行为，表面是修行、利他、做上师三宝的事业，实际上都是造业、害人害己。千万不要这样，如果修学不如法，就别学别修了。

佛门常开，有缘之人能进来，无缘之人永远都进不来。佛教不勉强人，若是真能学修，非常欢迎，非常随喜，否则，不劝也不勉强。我希望无缘的人不要来，也没有必要来，来了只会造业，不会有任何的功德和意义。这是道场，道场里只能有“道”，只能有佛法、正法，不能有别的。在这里聚会的都是道友，同修道友之间只能有修行上的交流，不能有别的，否则就会造业。与其这样，还不如不来不学。不来不学，你只会犯错，但不会犯罪。若是到这样一个严肃的场合、殊胜的地方，不遵守戒律，表里不一，就会犯罪！犯错是正常的，犯罪是不应该的。作为凡夫没有办法不犯错，但是没有必要去犯罪。

若能在这里表里如一、如理如法地修行，所得到的利益、功德不可限量，能解脱、能成就。不仅能度自己，还能度众生；不仅自己能解脱，还能让众生解脱，这不是一般的利益。但是有利就有弊，大家一定要注意。好好做，若是有不足的地方，要统统忏悔，通过忏悔都能清净。我不希望人太多，只希望大家能如理如法地学佛修行。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（十一）

《三十忠告论》句句契机契理，对我们有很大的启发。大家要珍惜法宝，好好学修。

一缘修时讨论与觉受，著作论典唱诵道歌等。
虽是力显而增分别因，当护离心即是吾忠告。

“一缘修时讨论与觉受”：一心修法的时候，会有一些感受和觉受，有的人就贪着这些，然后到处跟人讲述、讨论。

“著作论典唱诵道歌等”：写一些感受与论典，唱诵一些道歌与觉歌。

“虽是力显而增分别因”：自认为这是一种自然流露、觉受显现的力量。但是，若是发心不到位，都是增加分别念的因。所以，不要到处宣扬。

其实，功德是要隐藏的，不是要宣扬的。我们在一心修行的过程中，如果有一些觉受，在没有必要的情况下，不要跟谁都说，不要给邪魔外道透露这些小小的进步或成就，否则容易着魔。有的人根本不知道什么叫佛，什么叫菩萨，还到处说：“我看见佛了，看见菩萨了。”你所看见的佛和菩萨，是有形的还是无形的？听你的口气，你看见的佛菩萨好像是有形的。有形的就不是真正的佛菩萨，真正的佛菩萨是自性的佛菩萨。

如果明心见性了，才是见到佛、见到菩萨了。没有明心见性之前，还是没有真正见到。你所看见的这些像、光，或其他的显现，不好说是佛的化现，还是魔的化现，它很有

可能是魔的一种幻化。在这样的情况下，你很难把握自己的心，会执着、分别，这样就变成魔了，只会增加你的分别、执着与妄念。若是能把握住，知道这是自心的一种显现，或是佛菩萨的一种幻化，同时消灭了你的分别、执着、妄念及烦恼，这就是佛菩萨的事业了。

确实有这样的情况，有时候会看见一些东西，比如看见光或佛菩萨的像，但这不是真佛，不是真正的菩萨，也不是真正的佛光。真正的佛光在自性中，本具的光明与智慧叫佛光，它遍满整个法界！无量光，无量寿嘛！真正的佛光是无量无边的。

一个大劫就是一个刹那，一个刹那也可以是一个大劫。我们每天都在念《普贤菩萨行愿品》，“一尘中有尘数刹”，整个法界也可以是一粒微尘，一粒微尘也可以是整个法界，它们是一体的。这都是一地以上的菩萨和佛的境界。手掌和法界也是等同的。孙悟空为什么没有逃出如来佛的手掌心呢？因为如来佛的手掌和法界是一体的，若要逃出如来佛的手掌心，就要逃出法界，那是不可能的。神通再广大、能力再超强，也不可能逃出法界，所以孙悟空最终没有逃出如来佛的手掌心。

当有一点感受或觉受，看见一些比较有意义的景象时，不要去分别、执着，这些都是假象。很多人就是爱谈论这些，特别在乎这些。听别人说：“我看见光了，看见佛了。”心里就着急了：“我怎么看不见呢？”要见佛、见菩萨、见光，就要见自性的佛、自性的菩萨、自性的光，那才是真的，其他的都是假象，不要执着。

“而增分别因”，会增加自己的分别和执着。有些人在一心学修的过程中，会体悟到一些道理，但是都不全面，所以别急着做论典。做论典是有要求的，不是谁都可以做的。

最好要明心见性——现见自性，或面见本尊，或精通五明，然后才可以做论典。

经论，论排在经的后面，很了不起啊！做笔记、写一些自己的感受可以，但这不叫论典，做论典是不可以的。其实我们凡夫的思维是不可靠的、不稳定的。你现在认真研究、了解的时候，也会生起一些定解，但这都不是真正的定解，它是漂浮不定的、会变的。过一段时间，当你再反复推敲、仔细思维后就会发现："哦，原来那个还不对，应该是这样的。"

做论典要现见自性，也就是要明心见性；或面见本尊，或精通五明，这个要求不一般啊！在没有达到要求、具备条件的情况下，急着做论典会造业的。因为你做的论典流通后会误导很多众生，这是毁坏法身，罪过特别大，所以不可以轻易做！

我们说的"讲、辩、造"，"讲"是讲经，按照佛经认真讲，相对来说它的要求不是很高，但也不是谁都可以讲的。"辩"是辩论、辩经，也不是谁都可以做的，其要求比讲经高，但都不算是很严格。最后是"造"，就是造论典，这个要求特别高、特别严格。为什么呢？因为利益众生最可靠的就是这些著作、论典。随便、轻易造论典，容易误导众生、伤害众生。其实佛也讲过，讲经、辩论的含义和内容不一定千真万确，也不是最可靠的，最可靠的是著作与论典，因为是经过仔细思维而撰写的。

现在有的人也能唱诵道歌、写些东西，但是这和自性中自然流露的东西完全不同。自性流露必须要开悟证悟，不然怎么能自性流露呢？道歌、觉歌都是能够利益、感化众生的，虽然我们听见的是歌，看见的是舞，但是里面有一种无形的、看不见的东西，这就是加持！这是种力量，不可思议

啊！

密勒日巴唱的很多道歌、觉歌，还有我们经常唱诵的持明无畏洲造的《金刚歌》，都有不同寻常的加持力。有时候唱诵《金刚歌》或者忆念它的内容和含义时，好多有缘众生都会泪流满面，因为它本身就有一种看不见、摸不着的力量在里面。

“当护离心即是吾忠告”：还是要守护出离心，不要好高骛远、一步登天。功夫下到出离心上，暂时不要考虑其他的，先观察自相续，有没有生起出离心？若是没有，别的都是假的。自认为能唱觉歌、能造论典了，或是面见本尊、看见佛菩萨了，或是开悟证悟、明心见性了——不可能！如果连出离心都没有生起来，怎么能明心见性、面见本尊呢？怎么能流露觉歌和道歌呢？这都是魔的化现，都是魔力。

很多人不观察自己是否有出离心，只知道希求、贪着这些东西。到寺院参加法会时也如此，不去找自性的东西，“啊！今天出现佛光或者彩虹了，某个佛菩萨显现了！”就说这些。一到寺院、道场，就开始望天空，看东边看西边，就是想见佛光、见佛菩萨。这些显现都是假的，往外找找不到，往外求求不到。往外找佛菩萨，往外求成就、求解脱、求加持，都属于外道。佛法是一种健康、圆满的教育，但是有些人把佛法弄变味了，把佛教和外道混为一谈了，把佛法变成一种迷信了。

皈依三宝，是指皈依佛、皈依法、皈依僧。通过这些方式，最终要皈依自性三宝。佛法僧只是一个对境、一个所依，起一个提醒的作用，没有别的。通过佛像让我们找真佛，通过佛经让我们找正法，通过僧众让我们找真正的僧宝。自性三宝，就是我们本具的净、正、觉。我们的本性是净而不染、正而不邪、觉而不迷。

我们很多时候也供佛像、拜佛像，但那不是真正的佛。有时候我们也供经书、拜经书，甚至皈依经书，但真正的法是自性。我们也会供僧、拜僧，但这些都是所依，是一种对境，只起一个提醒的作用。

真正的佛是觉而不迷，真正的法是正而不邪，真正的僧是净而不染。僧代表戒律，戒律本身是净。我们现在也持戒，在表面上很用功、很刻苦、很精进，但是相续被五毒染污了，根本不清净，实际上并没有持戒。真要持戒，就要保持内心的清净。

佛法僧，佛是觉，法是正，僧是净。我们的思想、见解、言行都要正，否则就没有佛法了。学佛就是规范思想、规范行为，是一个转变、纠正思想和行为的过程，除此之外没有什么可修的。法要融入相续，法和相续要结合。这是什么意思？就是思想、见解要正不能邪。

心是根，言行都是由心来主宰的。若是心不正，言行也不会正；若是心正了，言行也会正。其实在言语上、行为上没有真正的佛法，真正的佛法在心里。正知正见就是佛法，它是对治邪知邪见、对治烦恼、对治不好的习性的。正知正见与邪知邪见是冲突的，不可能在相续里共存。一心不能二用，若是相续里有好多的邪知邪见，就没有正知正见；若是没有正知正见，就没有佛法；若是没有佛法，就无法改变自己。

我们虽然学佛修行多年了，但是常常怨天怨地，怨东怨西，怨佛怨上师："佛说某种法有何种功德，上师说某个咒语有何种功德，我也学也念了，怎么还不好呢？怎么还没有解脱呢？"佛讲的、上师讲的是法本身的功德，能不能得到是你自己的事。若是你的相续和法不相应，法和相续脱节，法没有融入相续，修行没有融入生活，修行和生活分开了，甚至有冲突了，那就难了。

我们在修行的过程中会有一些觉受，但那是偶尔的、无常的，不是成佛了。真正的佛、真正的三宝是本具的、原有的、恒常的、不变的，和法界是一体的。

皈依最终要皈依自性三宝。外在的这些形式都是一种所依，仅仅起一个提醒的作用。我们通过外在的形式，来激发内在的智慧。如果只做形式上、表面上的文章，是没有多大意义的。比如说磕头，它有很多含义，通过每个动作，能启发内心的正念、善念或者觉性，这样才起作用，才有意义。若是没有激发内在的智慧，只是不停地磕，把自己搞得特别辛苦；今天磕一百零八个，明天磕一百个，后天更少了，最后就不了了之了。

有些人非常勉强，把磕头当作一种任务去完成，因为自己在学佛修行啊。只追求数量，给自己增加压力，觉得磕到了十万个，肯定会有很大的变化与收获。满怀期盼地磕啊磕，把额头磕破了，两个膝盖也磕破了，身体也瘦了。十万个大头终于完成了，可是相续没有变化，生活也没有变化，于是就产生怀疑了："这是怎么回事？我怎么一点变化都没有呢？"身体的疾病一点都没好，心脏跳得更厉害了，血糖更高了；家里的事情越来越多了，老公不理解，孩子不听话；各种事情都赶到一起了，还要修其他的法，于是就彻底没有信心了，开始动摇了。

修加行不是没有数量上的要求，可我现在为什么不要求呢？因为不敢要求！就是怕有些人只追求数量，忽略质量，最终得不到利益，然后生起邪见。所以我要求大家慢慢来，先明理，这个很重要。明白道理了，再如理如法地磕，磕一个算一个。其实顶礼也不只是身顶礼，还有意顶礼和语顶礼。五体投地、念偈颂、念发愿文、忆念上师三宝的功德，这都是顶礼。

刚才讲的这些都很重要，但是最重要的是出离心，它是一切修法的基础。

心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，
修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。

这是最殊胜的一个偈颂。

“心生分别之时直视要”：这里讲的是大圆满的见、道、果。生烦恼的时候，不要直接去消灭或降伏它，烦恼本身也是缘起法，也不离佛性，它的自性也是佛，也是智慧。烦恼生起的时候，就看它的面目、本性。认识到它的面目、本性是智慧，烦恼就转为智慧了。这就是烦恼转为菩提的意思。烦恼本身就是菩提，就是智慧，五种烦恼就是五种智慧。如果认识不到，它就是烦恼；认识到了，它就是智慧。当烦恼生起的时候，能够看到它的本来面目，就是智慧与菩提了。所以在大乘里、在密宗里，尤其是在大圆满里，不怕起烦恼，也不怕生妄念，起一个烦恼就能显现一种智慧，生一种妄念就能见到一位本尊。

妄念本身也是佛，最终是无舍无得。没有什么可舍的，也没有什么可得的，包括烦恼都不要舍掉。一切清净圆满，这叫大光明。没有好也没有坏，没有舍也没有得，一切平等，这个时候才会彻底放下患得患失等分别念或妄念。

“平等”这个词说起来容易，做起来难。真正要做到平等就要见性。诸法在性上是平等的，都不离缘起、不离性空、不离大光明，所以说是平等。在佛典里有一个比喻，讲的是到了金洲那里只有金子，找不到其他东西。同样，最终都是平等的，都是清净圆满的。没有不好的，也没有好的，所有的分别念都消失了。以语言来表达的时候，就是这样表

达，其实这个好也不存在，因为没有不好也没有好，好和不好是相对的，所以最终的境界就是一种没有分别取舍的状态。

这种境界是不可言、不可喻的，用语言根本无法表达，只有通过修行最后才能领悟。像哑巴吃糖块一样，知道味道甜，但是说不出来。同样，当你真正能够领悟的时候，虽然知道那种感觉、滋味，但是说不出来的。这个境界很高啊！

“已得定解之时安住要”：这可以说是大圆满的“修”。已得到定解，真正能够领悟的时候，安住于那种状态中不离开。安住是自然安住，不是作意，作意安住不叫安住。

“修行安住无修是为要”：没有什么可修的，没有什么可得的，无修无得，保持自然放松就行了。“安住”就是心安住于所见到、领悟到的那种状态中。“无修”就是没有可修，也没有可得，一种自然的状态。

“修习无散即是吾忠告”：不能有散乱之心。但是特意安住时，无法安住。凡夫的心就像一匹脱缰的野马，若直接抓它是抓不住的。不要追它，让它自己停下来，然后再慢慢地抓它。在大圆满里讲的很清楚，心不追随过去，不迎接未来，不执着现在，这叫自然安住。不去想，不去执着，心自然就能进入到本觉的状态中了。就像风刮的沙一样，风一停，沙自然会落到地面上。自己不作意，心自然就安住，就不散乱了。

我们往内观察这个心，其实它一刹那也没有停止过，包括晚上睡觉的时候也不停止。我们现在为什么没有得到真正的轻松自在呢？因为我们的心就像一个流浪的孩子，没有找到妈妈，没有找到家。我们现在学佛修行，就是让它找到归宿，这样才会安宁，才会脱离痛苦。

轻松自在不是刻意的，而是自然的。什么叫轻松自在呢？比如说，我们做恶梦了，梦见被老虎追，快要被吃掉

了；或者被敌人追，快要被杀掉了，特别害怕、着急，满身是汗。这时突然醒了，“啊！原来是梦！”心立刻变得安宁、轻松了。同样，我们现在做的是白梦，从白梦中醒过来的时候，也应该像从恶梦中醒过来一样。

家里出什么事了、孩子不听话了、老公不理解了、身体不好了、单位领导不高兴了……各种矛盾、冲突纷至沓来，心里烦恼不堪，这个时候就是做恶梦嘛！若是你从这个恶梦中突然醒来，才知道：“噢，原来这都是佛讲的如梦如幻，是一场梦。”这样就彻底解脱、轻松自在了。

人都刻意地想让自己轻松一点。比如，到公园转一转，或者出去旅游，到某个圣地看一看，让自己轻松一下，但实际上却事与愿违。因为出门要坐汽车、坐火车、坐飞机，在路途中会遇到很多事情，比如堵车、误机什么的，心里又会起烦恼；到了圣地或旅游景点，看这个不顺眼，看那个不顺心，心里也会起烦恼。最后，没有得到轻松自在，愁眉苦脸地回来了。别人问：“这次旅行怎么样啊？”“还行吧！”其实还是不行！

现在很多年轻人都说：“我要自由自在，我要轻松快乐！”然后不听父母的话，不听老师的劝告，把自己打扮得人不像人、鬼不像鬼的，到处闲逛，整天泡酒吧，喝酒跳舞，想得到轻松自在。但是哪里有轻松自在啊，烦恼痛苦得不得了。几天、几个月以后，活不下去了，就跳楼了或者喝药了。

轻松自在是一种自然的状态。觉悟了，自然就轻松了。一定要从恶梦中醒过来，不然还会着急的。如果能从梦中醒过来，就彻底解脱了。若是真想解脱，真想轻松、快乐、自在，唯一的方法就是学佛修行。除此之外，没有别的方法可以解决根本问题，因为别的方法都不是究竟的方法。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（十二）

前面的偈颂很重要，但是最后的这两个偈颂更殊胜。

空性之中行持诸因果，证悟无作护持三律仪，
无缘大悲精进为利众，二资双运即是吾忠告。

“空性之中行持诸因果”：这里讲的空性是诸法性空。但在这种空性之中，也要行持诸因果。现在很多人没有真正明白空性。如果只修空性，不取舍因果，也不是正道，也是修偏了。所以既要有空性的见解，也要仔细地取舍因果。诸法是空的，空是没有的意思。但是这个“没有”不是我们凡夫所想象的“没有”，这个“没有”和“有”是一体的。这个道理就是《心经》里讲的：“色即是空，空即是色。色不异空，空不异色。”诸法是空的，但是缘起的作用不空，所以我们取舍因果要更加严格、仔细。

不能认为是空，就不取舍因果，不去修行，二者是双运的。其实明白空性的道理以后，会更精进、更深信因果。因果法则本身也是空性，因为是空性，所以才有因果；因为是因缘果报，所以都是空性。二者是相辅相成的。因果不空、缘起不空，但此“不空”，不是真有、实有，这是最高的一种见解，也是诸法的事实真相。这个很难把握。若是把握住了，就成就了；若是把握不住，就会生烦恼，就要六道轮回。我们讲放下和放弃，这两个也是双运的。放下不放弃，这就是双运。放下了，才不会放弃；若是放不下，就一定会放弃。你认为“我没放弃”，其实就是放弃。没有放下就是放弃，放下就是不放弃，这也是双运的、一体的。

简单地讲叫缘起性空——性空不离缘起，缘起不离性空，性空和缘起是双运的、一体的。放下和不放弃也是双运的、一体的。若是仔细思维，就容易明白这个道理。要放下，但不要放弃，这个不放弃是永恒的。我们现在的不放弃是暂时的，暂时不放弃不等于不放弃，死了还得放弃。所以暂时的东西都是假的，不是真的。现在你认为没有放弃责任、义务，但实际上已经放弃了。因为这都是暂时的，不是永恒的。

佛为什么说众生愚痴、颠倒呢？就是因为这么简单的道理都不懂，这么容易的事情也做不到。其实真的放下了，已经得到的不用放弃，尚未得到的就能得到。

放下是一种心态、一种觉悟、一种智慧。真正开悟了，有智慧了，就放下了，什么都不用放弃。因为此时法界就是你的家，所有众生都是你的家人。你的家就变大了，变得尽虚空遍法界了；你的家人也变多了，变得尽虚空遍法界了。哪里都是家，所有众生都是你的家人，这样就不需要放弃了。若是执着于一个小范围的家，执着周围的几个众生为家人，虽然可以暂时不放弃，但是临终之时，不得不放弃，不得不离开。因为它不是尽虚空、遍法界的，不是永恒的。万事万物都是如此。

所以要打开胸怀、放开心量。有家没有错，有家人没有错，有爱没有错，有这种心也没有错，但都是狭隘的，不是尽虚空、遍法界的。“到处都是我的家，到处都是我的家人，我喜欢所有的众生。”当你有这种心量的时候，见了谁都会高兴、舒服。不管别人怎样对你，都会很平静。

因为你认为周围的几个众生才是自己的家人，所以儿女对你怎样都行，你对他们怎样都行。你为他们付出时，没有任何要求，也不求任何回报。不管他是否理解你，心里依

然高兴。你将几十平方、几百平方米的屋子作为家，所以和自己认为的这些家人住在一起还行，跟别人住就不行了；在自己认为的这个家里住还行，挺舒服，在别的地方住就不行了。这叫分别、执着。佛要求我们不分别、不执着，要求我们断分别、断执着，因为这些是错误的。

几十平方大的空间，怎么是你的家呢？它若是你的家，这个家若是真有、实有，那么它应该永远不变。你搬家的时候，这个新的空间就不能是你的家，你的家还在原来的地方，不能变。但是你搬家以后，这个概念、执着又变了：认为现在这个新的地方又成为自己的家了，原来那个地方又不是了。家人也是一样，今天跟这个人结婚了，认为“这是我的家人”，很执着。但是过几天离婚了，又跟另外一个人结了婚，这时原先那个人就不是自己的家人了。

其实我们所认为的家与家人，都是自己认为的，都是自己加上去的概念。现在我们有一些暂时的因缘，通过这些因缘，认为这几个人是自己的家人。这个想法，只有你自己和周围的几个人知道，其他人并不知道。我到你家做客，我不知道他是你的家人，也没有把他当成你的家人，所以对我来说，他不是你的家人。但是他已经把自己当成是你的家人了，所以对他来说，你就是他的家人。这就是一个概念、一个分别念而已。

你一生当中肯定搬过好多次家，那现在到底哪个是你的家？“肯定是我现在住的地方呗。”这些小家都是家，这是你自己认为的。那么我们到底有没有家？我们的家在哪里？可以说我们的家到处都有，法界就是我们的家。这是佛讲的平等，这样就没有分别、执着了，这叫解脱。若是不分别、不执着，就不会在这里舒服，到别的地方就不舒服；跟这个人在一起还行，跟别人在一起就不行。这样，这些贪心、嗔

恨心、嫉妒心、傲慢心等烦恼自然就没有了。

没有烦恼就不会造业，不造业就不用轮回，不轮回就没有痛苦。我们因烦恼而痛苦地在六道中流转，这叫轮回；佛菩萨以慈悲而在六道中开心、快乐地转，这叫利益众生，叫转世再来。佛菩萨因愿力辗转在六道中，不属于轮回，因为他没有苦。不苦就不是轮回，有苦就是轮回。很多佛菩萨都在地狱道、饿鬼道、旁生道，在人间或天上，但他们不是轮回。“法界是我的家，所有众生都是我的家人。”真的认识到这样的道理，就开悟了。这时才算真正懂得佛理、证悟真理了。

我们现在连轮回都没有弄清楚，还说自己在学佛。如果没有深信轮回，怎么学佛？若是真正懂得了轮回、深信了轮回，“一切众生都是你的家人”这个道理，你一下子就能明白、接受。无始劫以来，我们在流转轮回的过程中，无数次地互为父母，互为儿女。可能你会说：“自己的父母、儿女难道不是自己的家人吗？”那么你今世的父母和过去世的父母，你今世的儿女和过去世的儿女，有什么区别呢？若是觉得有区别，那就要承认，你去年生的儿女和今年生的儿女应该有区别。其实只是时间的差别，一个是在过去世中，一个是在现在世中，除此之外没有别的差别。

佛讲的都是道理，都是事实真相，佛法才是最究竟的科学。我们现在所讲的科学不叫科学，因为不可靠！今天这样判断，明天又那样判断；今天这样讲，明天又那样讲，没有讲清楚最究竟的真理。佛讲的都是最根本、最究竟的真理，佛的观点永远不会有被破除的时候。现在的科学是佛法的一种证明，都离不开佛讲的这些道理。

佛讲人有前世、来世，通过教证、理证都能说明。但人就是愚痴，事实摆在眼前还不相信，这叫业障。佛讲在六道

轮回里，只有苦没有乐，都是平等的、全面的。从不净、无常、痛苦的角度来讲，都是平等的。如果我们不开悟、不证悟，六道轮回都是不净的、痛苦的、无常的。

世上所有的一切，地位、财富、名气……都是暂时的、痛苦的、无常的。现在有，将来不一定有；今天有，明天不一定有。富人会变成穷人，穷人也会变成富人。在我们的阿赖耶识当中，都有这些因，当因缘成熟的时候，我们都会轮流扮演这些角色。所以佛讲不要执着这些。

我们有时候会做穷人，有时候会做富人，有时候会做一些有地位、有权势的人，有时候也会做街上的乞丐等等。所以很多大德高僧讲过，自己从来没有羡慕过世间任何一种福报。因为他明白，没有什么可羡慕的，我们曾经投生为各个道的众生，做过蚂蚁、苍蝇、蚊子，包括最不净的那些东西。我们现在正处于轮回中，所以看不到，等到了彼岸，就能看到了，都是在轮流做！

现在，尤其是一些年轻人，特别崇拜明星，一见到明星，就哭啊、喊啊……太愚痴了！这有什么啊？自己以前也当过明星，还不只一次地当过，将来也会当明星。

现在的众生特别颠倒，特别喜欢有权有势的人，通过各种渠道和他们结识，拉关系。他人有权有势跟你有什么关系？他们现在威风，是在消耗福报，当福报耗尽了，就会堕落的。佛明确地说过：人要下地狱之前，会做有钱有权的人，会做明星、国王……因为福报快速地耗尽以后才好下地狱。就像是死刑前的囚犯，可以吃一顿美餐，然后很快就会下地狱，感受无穷无尽的痛苦。现在暂时在享受，同时也在造业。

其实富人比穷人可怜，有权有势的人比街上的乞丐可怜！因为穷人、乞丐、普通的老百姓没有能力做那些恶事。有权有势的人造业快，而且恶业深重，很快就会堕落。所以

再有钱、再美丽、再有地位也没什么可羡慕的。所有的这一切，就像春天的花朵一样，快要凋谢了！

所以不要执着这些。有钱没钱一样，有权没权一样，有文化没文化一样。世间的这些名闻利养，在生活、工作的对境面前，都是草做的矛，在关键的时候不顶用，不能降伏相续中的烦恼，不能息灭内心痛苦的火焰。

佛法才是甘露，里面有一种摸不到、看不见的东西，这是一种强大的力量，它叫加持力。佛法和世间的学问、文化不一样，当生活和工作中遇到事情、遇到困惑的时候，它能解决；当相续中生起烦恼的时候，它能降伏；当内心产生痛苦的时候，它能息灭。这就是它的非凡之处。所以我赞同、欣赏佛法。其他的任何学问与文化，我都不在乎，因为那些都不能与佛法相提并论。你的学问不是挺高吗？在生活中、对境中遇到困惑的时候，是不是都解决了，没有烦恼、没有痛苦了？

对世间的利益、福报没有一丝一毫的羡慕之心，这叫出离心。这是一种明理，也是一种智慧与觉悟。如果明白了、到达彼岸了，才会知道世间都是无常的、痛苦的。要么是痛苦的果，要么是痛苦的因，都离不开痛苦，都没有恒常不变的。

出离心不是勉强生起的，明理了以后，出离心自然就有了。那些大德高僧说，自己从来不羡慕属于世间的任何一种东西。为什么不羡慕？因为没有什么可羡慕的，这些都是不究竟、不圆满的，都是不真实、无意义的。有些人总问："我怎么生不起出离心呢？"一点都不明理，能生起出离心吗？我说过，能把暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些道理都弄明白、搞清楚了，自然会生起出离心。"生起"是相续中自然就有的，特意发不叫生起出离心。

有的人这样发心："我不能挂碍，不能贪着。"这不是生起出离心，这是控制自心。只有明白轮回、深信轮回；明白因果、深信因果时，才会生起真正的出离心。对这些道理，我不厌其烦地重复了很多次，但是很多人还是听不进去，到现在还不懂、还不明白、还是茫然，这叫业障。

所以说明理很重要，首先要明理。为什么我总是讲经说法？为什么这么重视让大家听闻佛法？因为明理是根本。如果不明理、不懂佛理，到山上做这些事情，一点用处都没有！千里迢迢来到这里，不能两手空空地回去。现在对我们来说，闻法是最重要的。这几天，我也有好多事情要做，但是为什么每天还特意安排时间给大家开示呢？因为闻法比任何事情都重要！

你们现在还是没有认识到闻法的重要性，仅仅为了一点小事，就不来闻法、不来听课了。若是这样，你到山上来就失去意义了！我希望你尽快下山回去！你们多不容易啊！一路跋山涉水，不顾一切地来到这里，却这样浪费宝贵的机会。干活谁都会，在哪都能干，这里有什么可干的？"我是来供灯的。"供灯不是最重要的，最重要的是通过这样的活动，让大家明白一些佛理。

真正要点灯，就要点亮自性之灯、智慧之灯。若是不听开示，怎么能点亮智慧之灯呢？供酥油灯只是一个象征，象征我们本具的智慧；是一种代表，代表我们自性的智慧；也是一种提醒，提醒我们回归当初。若是起不到这样的作用，供灯也没有多大意义。其实供灯是一种殊胜的开启智慧的方法，若是没有通过这样一种形式打开心胸，点燃内心的智慧之灯，供灯就失去意义了。现在对我们来说，闻法是最重要的。不愿意闻法的人，不是学佛人，更不可能成就。

放下和放弃是两回事，认真与执着是两回事。现在好多

学者分不清认真和执着，还劝诫他人：“要执着。”错了！要认真，但不是执着，执着了不会有认真，不执着才会有认真。真正的认真是一种智慧。

有些人把随缘和随便也混为一谈了，一说随缘就随便了。随缘本身是一种不放弃。能随缘才不会随便，若是随便了就没有随缘。能随缘就是不随便，这是一体的，也是双运的。按经典说就是“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”性空就是缘起，缘起就是性空，这也是一体的。刚才我们讲的也是这个道理，放下和不放弃是一体的，双运的；认真和不执着是一体的，双运的；随缘和不随便也是一体的，双运的，要这样理解。

“证悟无作护持三律仪”：真正开悟、证悟后，是无作意。虽然证悟了无作意，但这个无作意不是什么也不做，也不是没有取舍，而是更要护持三律仪。“三律”就是经、藏、论，“仪”就是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒三戒。有的人认为，自己已经圆满了，什么都可以了，就不受戒了；自己已经成就了，达到无作意的境界了，就不取舍了，吃喝嫖赌什么都做。现在有很多这样的人。有些居士也认为：某人已经成就了、圆满了，怎么做都可以了。这是对佛法的曲解，佛哪有这样随便的？

“无缘大悲精进为利众”：无缘就是空的意思，空性和大悲是双运的。大悲的自性也是空的。“精进为利众”，在相续中生起无缘大悲的时候，就会更加精进地利益众生。

“二资双运即是吾忠告”：“二资”就是智慧资粮和福德资粮。这里的空性是智慧资粮，行持诸因果是福德资粮；证悟无作是智慧资粮，护持三戒是福德资粮；无缘大悲是智慧资粮，精进利益众生是福德资粮。“二资双运”相当于人的两只脚，走路奔跑要靠两只脚，解脱成佛也要靠智慧资粮

和福德资粮，二者缺一不可。

《三十忠告论》一共有三十个偈颂，也是三十个忠告，这都是佛的教言，是上师的窍诀，也是龙钦巴大士对我们说的心里话。下面是结束语：

依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心，
呜呼虽知无修自欺自，为我如我者说卅忠告。

“依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心”：就是依止了殊胜的上师，接受过规范的教育，阅读过甚深的经续，也观察过内心。

“呜呼虽知无修自欺自，为我如我者说卅忠告”：虽然遇到了上师，闻到了佛法，也学过很多经、续，也多次禅修、观过内心，但是没有认真地学修，最终自己欺骗了自己。这是龙钦巴大士在自谦，也可以说龙钦巴大士是说给他自己的，也是说给我们的。

依止了殊胜的上师，闻到了甚深的法义，学修过很多经续等佛法，每天上早晚课，也在假装观察内心，实际上都是虚伪的。自己欺骗自己，没有认真用心，没有脚踏实地、实实在在地修行。你们有每天从早到晚观察过心吗？心一直在散乱，一刹那也没有停止过。你们不顾一切来到雪域高原，来到朗措玛寺，多不容易啊！如果不认真学、认真修，到山上来有意义吗？

希望大家不要白来。我一直都是这个心态：不希望人多，只要能认真学修，哪怕人少一点也行。这里是道场，不学不修的人到这里来没有意义，我不欢迎。为什么这样讲？是希望大家到这里来都有些收获。你们来了不好好学，我有什么损失啊，也不是我要下地狱；你们好好学了，我有什么

收获啊，也不是我要成就。

很多人是颠倒的。我没有跟大家说一些花言巧语，有的人心里就不舒服了：“这个人怎么这样呢？我们从那么远的地方来拜访你，还说‘不欢迎’。”但是，如果你真有智慧，会明白这是我对大家的一种关心，也是一种摄受。我希望你们不要两手空空地回去。每个人的根基、机缘不一样，哪怕是有一点点的收获，有一点点的变化也算没白来。若是什么收获都没有，就这样回去了，我心里会很难过。

为什么要求大家都来闻法？若是真正能闻法、听开示，我相信佛的加持、历代祖师的加持，佛法的力量不可思议！虽然我是个凡夫，没有什么能力，但是我靠诸佛菩萨、上师三宝、历代祖师的力量，能让大家得到所有的利益。大家要好好对照自己，烦恼习气不好改，学佛修行就是按照佛法降伏烦恼、调伏习气。每个人都有烦恼习气，到这里来了，只能看自己，不能看别人；要拿佛法当镜子，多照自己的缺点和毛病，然后尽力改正。这叫有变化、有收获。

现在到处都在开法会，举办这样的活动。我不希望我们的法会也变成没有意义的活动。为了筹备法会，耗费了大量的人力、财力，多不容易啊！这么多居士发心，准备了这么多天，这些法宝和道场都不是自然形成的，凝聚了多少人的心血啊！但是有的人不知珍惜，一点都不在乎。希望大家都向内好好地观察一下自己。

我到汉地学汉语的时候，已经三十多岁了，之前从来没有接触过汉语，一个汉字也不认识，一句汉话也不会说，特别不容易。你们不珍惜、不感恩，连一点这样的心态都没有，还算得上是修行人吗？连做人的基本标准都没有达到。我们为什么能有这样一个学修的条件？这是得益于大家的帮助，所以我们经常唱《感恩歌》。不懂感恩的人，连基本的

道德都没有；不懂感恩的人不是人，和畜生没有区别。

由厌离心造此之功德，愿诸有情解脱得大乐，
三世诸佛菩萨圣者后，吾等随行愿成彼长子。

“由厌离心造此之功德”：这是回向。“由厌离心”，厌离心就是出离心，就是为了能够生起出离心而造的《三十忠告论》。

“愿诸有情解脱得大乐”：把这个造论的功德以及所有的功德回向给有情众生。“解脱得大乐”，希望他们能够解脱痛苦、获得大乐。大乐是一种恒常的快乐。我们现在所感受的这些都不是大乐，也不是真正的快乐。解脱痛苦才能获得真正的快乐。

“三世诸佛菩萨圣者后”：“三世诸佛”，是指过去、现在、未来的一切诸佛、菩萨与圣者。

“吾等随行愿成彼长子”：这是龙钦巴大士在回向，愿我等一切众生都能追随三世诸佛菩萨与圣者，成为他们的长子、心子。若是真有善根、智慧，这一句话就足够了。能继承佛、菩萨、上师事业的心子叫长子，菩萨是佛的心子。菩萨和菩萨不一样，比如文殊菩萨、普贤菩萨，他们都是佛的长子，因为他们是佛的继承者。我们有这样的愿吗？慈诚罗珠是龙钦巴大士的别号，龙钦巴大士有很多法名，这是其中的一个。

这个论典特别殊胜，希望大家一定要好好对照自己，好好学修。

功德回向：将讲法的功德、闻法的功德回向给一切父母众生，愿一切父母众生早日离苦得乐，早日证得大圆满的境界。

菩萨宝鬘论

阿底峡尊者造颂

梵语：菩提萨埵玛讷阿巴勒
顶礼大慈大悲观世音菩萨！
顶礼上师！
顶礼本尊！
远离一切犹豫心，一心精进修妙法，
远离昏沉懈怠眠，应当恒时精进行。
正知正念不放逸，恒时守护自根门，
日日夜夜三时中，再三观察心相续。
发露自己之过患，不觅他人之过失，
隐藏自己之功德，宣扬他人之功德。
当离侍奉及利养，恒时断除声誉禄，
明了知足少贪欲，已知恩德且报恩。
修持大慈大悲心，恒常坚固菩提心，
断除十种不善业，恒时稳固胜信心。
摧毁我慢嗔恨心，恒常具有谦虚心，
远离一切邪命活，当以如法而生存。
舍弃一切有漏财，当以圣财为严饰，
远离一切散乱境，依止殊胜寂静处。
时时莫出无义词，恒时言说谛实语，
若见上师堪布时，当发恭敬侍奉心。
若见具有法眼者，或遇初业众生时，

则当生起本师想。
若见一切众生时，当起父母兄弟想。
远离一切恶友伴，依止殊胜善知识。
远离嗔心不悦意，处处恒具欢喜心。
不贪内外一切法，当于无贪中安住。
贪欲不得善趣乐，亦能断尽解脱命。
何处若见胜法乐，对此应当常精勤。
最初无论办何事，起始若能成办彼，
则令一切皆圆满，否则彼二均不成。
恒时远离恶毒心，何处若起倨傲时，
尔时摧灭此我慢，忆念上师之教言。
若生怯弱之心时，则当令自心坚强，
修持彼二为空性。
若遇贪嗔之境时，当观犹如幻化术。
若闻逆耳之语时，当视犹如空谷声。
自身若遭损恼时，当视往昔业所感。
居于安闲幽静处，犹如野兽蔽自尸。
如是应当避散乱，无贪无恋而安住。
时时誓愿当坚定，若生懒散懈怠时，
则应对己作呵斥，诚心忆念自禁戒。
设使目见他人时，当说温和诚实语，
不显怒容皱眉相，恒时显露喜笑容。
平时眼见他众时，无吝心喜发布施，
断除一切嫉妒心。自己守护他心时，
断除一切诸诤讼，时时令具安忍心。

不作面谀不喜新，恒时沉着稳重行。
断除欺凌其他众，虔诚恭敬而安住。
为他传授教言时，当具利他大悲心。
不得诽谤诸正法，何法起信求彼法。
行持十种法行已，不分昼夜而精进。
三世所积诸善根，回向无上大菩提，
福德赐予诸有情，时时行持七支供，
为得菩提发大愿。若能如是修持者，
圆满福慧二资粮，亦能尽除二罪障，
获得人生具义故，将得无上菩提果。
信财戒财舍施财，闻财惭财有愧财，
智慧财为七圣财。如是此等殊胜财，
是乃无尽圣者财，不得说与非人众。
众人之中观察语，独自之时观自心。
印度堪布吉祥燃灯智藏所著之菩萨宝鬘论竟。

《菩萨宝鬘论》讲记（一）

今天，在这里给大家简单地讲一讲《菩萨宝鬘论》。此论是阿底峡尊者所造。当时，阿底峡尊者是印度最有修行、最有学问、最负盛名的一位大德。经过多番祈请，才将尊者迎请到藏地。他与藏地的众生很有缘分，在藏地宣讲了很多法门，留有很多著作。这些著作都非常经典、殊胜，对后世的影响非常大。

尊者在藏地弘法的过程中，到处给人讲皈依，后来人们都称他为“皈依班智达”。阿底峡尊者是噶当派的开创祖师，在藏地开创了旧噶当派的传承，过去那些噶当派的大德高僧都很有修行和成就。他的法和一些著作都特别受重视，我们宁玛派对他的传承也非常重视。今天学修《菩萨宝鬘论》是缘分，也是大家的福报。

梵语：菩提萨垛玛讷阿巴勒

“菩提萨垛”是菩萨，“玛讷”是宝，“阿巴勒”是鬘，“菩提萨垛玛讷阿巴勒”就是菩萨宝鬘论。菩萨身上应该有“宝鬘”的装饰。这里所谓的“宝鬘”，是指作为菩萨应该具有的功德与学处。如果不具有这些，就谈不上是菩萨了。所以尊者为我们宣讲了《菩萨宝鬘论》。

顶礼大慈大悲观世音菩萨！
顶礼上师！
顶礼本尊！

与其他论典一样，在此处尊者首先是做礼拜。这有很多意义：第一，能得到本尊与上师的加持；第二，对我们这些后学者也是一种教导——做任何事情都应该先礼拜和祈祷本尊、诸佛菩萨与上师。这样能得到他们的加持，做事情也会更顺利、更圆满、更如理如法。通过这样一种形式或表法，我们可推知作者是个有修有证且可以信赖的人，进而对尊者的著作与教导生起更大的信心。

尊者首先顶礼了观音菩萨。一心祈祷观音菩萨，就一定能得到其加持，在我们的相续中能自然生起慈悲心和菩提心，世上的灾难和违缘也会自然消失。

然后就是顶礼上师和顶礼本尊。在这里是分开做礼拜，实际上，上师是三世诸佛的总体，观音菩萨和上师是一体的。但是为什么要对上师做礼拜呢？因为一切成就的取得都要靠上师的教导和窍诀，所以在这里给上师做礼拜。礼拜有身、语、意的礼拜，这里是语和意的礼拜。这个顶礼句本身是语礼拜，意礼拜就是要具足恭敬和至诚之心。

远离一切犹豫心，一心精进修妙法。
远离昏沉懈怠眠，应当恒时精进行。

“远离一切犹豫心，一心精进修妙法”：在这里首先讲的是心灵上的障碍。犹豫、疑惑是成就的最大障碍！破除疑惑，要有一定的智慧。莲花生大士也说过，如果对法、对修行有犹豫心或者怀疑心，就不会有任何成就。这个很重要！我们现在是有信仰的人，已经信佛、学佛了，所以对上师三宝的信念一定要坚定。

以前我也给大家讲过，信仰是值得人付出生命的。若是不能为之付出生命，就谈不上是信仰。人有信仰是好事，但

是有真正的信仰很难，很多人都处于半信半疑、三心二意的状态，这样不会有任何成就。成就靠一心一意、诚心诚意。不管信仰什么，都应该信念坚定，这是成就的根本。

在此处，阿底峡尊者首先强调的也是坚定的信念。若是有坚定的信念，就能超越一切。其实，一心的力量是不可思议的。这种坚定的信念，这种一心一意，叫一真法界。它的力量可以尽虚空、遍法界，有了这种力量，谁也难不倒你、束缚不住你。

虽然我们现在有信仰，信佛了，但是信念不坚定，所以得不到佛力的加持。我们的一心，本身就是佛。佛有胜义谛的和世俗谛的，胜义谛的佛才是真正的佛，世俗谛的佛不是真正的佛。胜义谛的佛就是自性佛。也可以这样说，相上没有佛，性上才有佛，若能自性作佛，这叫成佛。所以，假若心的力量能集中到一起，那种能量不可思议啊！法界的力量集中到一起，一就是一切，一切就是一。

我们经常提到本尊，什么叫本尊呢？就是一佛为一切，一切为一佛，这叫修本尊。如今很多人都说："我在修本尊呢！"但其实根本不知道什么叫本尊，也不知道怎样去修本尊，都是向外求，搞一些形式或者迷信。这样不可能成就本尊，成就本尊要靠一心。

很多人都在说禅，什么叫禅？禅就是一心。禅中生慧，禅本身就有慧。其实，究竟的戒定慧是一体的，自性的戒定慧是一体的，自性的三宝也是一体的，不可思议。大家一定要相信，不要犹豫。我们现在虽然信佛、学佛了，还有缘分到山上参加共修，但心还是不定，还在犹豫、怀疑。这样的人，哪怕是直接把他送到西方极乐世界，也很难成就。不要害怕！《心经》里说："无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。"有恐怖就没有觉悟，没有智慧。有觉悟、

有智慧的人是不会感到恐怖的。

现在不少人经常感到孤独或恐惧，这都是无明，是没有觉悟和智慧的表现。如果觉悟了，尽虚空、遍法界都是佛菩萨，他们都在关照、陪伴着你，怎么会感到孤独呢？我有时一个人在房间偶尔也会感到孤独，但一想到上师三宝都在萦绕着我，时时与他们共处，是多大的福报啊！是多么幸福啊！每当想到这里我就感到非常快乐，一点也不孤独了。

我们有一句法语："学佛人不会孤独。"若是有恐惧，都是因缘果报，谁也没办法。该来的一定会来，不该来的是不会来的。一切都是因缘和合而生，因缘和合而灭。因缘到了，躲也躲不开；因缘没到时，担心也是多余的。所以真正的学佛人，应该是无忧、无虑、无恐怖，心里非常坦然的。

我说"上师三宝无处不在"，大家不一定能理解。其实你们现在所理解的这个"上师三宝"，不是真正的上师三宝，相上的上师三宝不可能是无处不在的。它为什么叫世俗谛呢？因为它是有限的、有量的、有漏的。自性的三宝是无限的、无量的、无漏的，要去理解自性的上师三宝。

学佛就是认识自我的过程，我们现在所认为的这个"自我"，不是真正的自我。真正的自我是我们的心——心的性。一说"心"，我们就会向内找，向内是找不到的。一些科学家在最初认定心脏是心，后来否定了；然后认定大脑是心，后来也否定了。最终都没有找到心。那么心在哪里？佛告诉我们，心到处都有,心的性到处都有。

我们的心尽虚空、遍法界，所有的一切都是你的心，都是我的心，也都是他的心，心是一体的。所以心只有一个，诸法都是一个心、一个性。心的性是什么呢？心的性是空——真空。如此，我们的心、心的性本来就具有戒定慧，这叫自性三宝。它是尽虚空、遍法界的，到处都有，所以上

师三宝无处不在；因为所有的一切都是空性，所以无所不能。

有什么不能的？密勒日巴钻牛角时，他没有变小，牛角也没有变大，但他仍然钻进去了，还在里面唱歌呢。我们百思不得其解：牛角那么小，密勒日巴那么高大，怎么能钻到牛角里面呢？但他确实钻进去了。若是密勒日巴变小了，或者牛角变大了，大家也能理解。但不可思议的是，密勒日巴没有变小，牛角也没有变大。

我们的自性就是如此。孙悟空难逃如来佛的手掌，也是同样的道理。为什么孙悟空没有逃出去呢？因为如来佛的手掌和法界是一体的，孙悟空不可能逃得出法界。不可思议吧！龙树菩萨也讲，谁能把握空性，谁就无所不能。只要能把握空性，任何事情都能办得到。所以我们的自性三宝是无所不能的。这样一看，还能有痛苦和烦恼吗？所以大家要相信，不能犹豫，否则将成为成就最大的障碍。

阿底峡尊者首先讲的是心灵上的障碍，这也是最根本的障碍。若是想成就，首先就要祛除这个障碍。“一心精进修妙法”，意思是没有丝毫犹豫、怀疑，一心精进修行，这样定能解脱、成就。虽然很多人嘴上说：“我是一心一意的。”“我是诚心诚意的。”但是真正要做到这点很难啊！

真正的一心是心灵上没有丝毫的犹豫与怀疑。这种怀疑与疑惑有明显的，也有暗藏的；有的已经被发现了，有的还没有被察觉到。作为凡夫，心灵上不可能没有犹豫与疑惑，否则就成为圣者了，在大乘佛法里最低也是登地菩萨。因此我们首先要断除犹豫与疑惑，扫除心灵上的障碍。

“远离昏沉懈怠眠，应当恒时精进行”：昏沉、懈怠主要是行为上的障碍。但无论是语言上还是行为上的障碍，都不是最根本的，最根本的是心灵上的障碍。若没有心灵上

的障碍，就不会有昏沉和懈怠。虽然我们也精进，但不是恒时，而是偶尔。正因为我们时而精进、时而懈怠，所以一会儿好、一会儿坏。如同身体有病吃止痛片一样，解决不了根本问题。现在我们修法就是这种状态。其实所讲的恒时精进，也包括闻法时的不懈怠、不昏沉。

闻法时要做到不外散、不内收。外散就是懈怠，内收就是昏沉。不仅仅闻法时应该这样，任何时候都要这样。修法的过程中也不能太外散、懈怠；不能太内收、昏沉，应当恒时精进。为什么说应当呢？因为我们在学佛修行，在希求解脱、希求佛果，而成就要靠精进。精进不是一种刻苦，而是要祛除犹豫与疑惑——心灵上的障碍，然后再祛除昏沉和懈怠。

其实昏沉和懈怠容易杜绝，但是心灵上的犹豫和疑惑很难解决，为什么呢？需要有一定的正知正见和智慧。凡夫都有“人我执”与“法我执”，破除了这两个我执，才能彻底消除心灵上的疑惑。

“人我”和“法我”包含一切法。我们现在把一部分东西或者一部分缘起法认为是“自我”，这叫“人我”；把除此之外的其他的部分认为是“法我”。然后把“人我”、“法我”当成是真有、实有，这叫执着。

将“人我”视为真有、实有，这叫“人我执”；将其他的法视为真有、实有，这叫“法我执”。有“我执”就有“我所执”。什么是“我所执”呢？就是“我的头”“我的房子”“我的儿子”“我的父母”……

只有破除这两个“我执”，才会通达无碍，现量见到一真法界，才不会有丝毫的疑惑。但断除这种疑惑很难。只有断除疑惑，才能精进。真正的精进是什么呢？就是对法特别喜欢，特别感兴趣，希求正法的心特别迫切、强烈，一刹那

也停不下来。不学法就无法生活，不学法就无法做其他的事情——精进是这样的一种心态，而不是刻意或勉强。刻意、勉强去做，当任务去完成，这都不是精进。为什么这里首先讲精进呢？因为精进是一切成就的根本。精进的根是断犹豫心、疑惑心。

正知正念不放逸，恒时守护自根门。

我们的身口意三门叫“根门”，它是一切善与恶的根。“意”是作意，它可以带动身和语造业，善与恶都是通过身口意造作的。“恒时守护”，就是以正知正念不间断地守护三门，不是偶尔地守护。“不放逸”就是不让三门得过且过，对于自己每时每刻在做什么——心在想什么，口在说什么，身在做什么，都一清二楚，不放过任何一个刹那。

现在许多人都着急成就，但大部分人想成就的是世间的福报，极少数人想成就出世间的神通、神变甚至佛菩萨的境界。无论是哪种目的，欲速则不达。你有没有恒时以正知正念守护自己的三门？假如有，就能迅速实现愿望、达到目的。不管是求世间的福报，还是求解脱、求佛果，都能如愿以偿。这是一种方法。但是，如果没有恒时以正知正念守护自己的三门，那就无计可施了，不仅不能如愿以偿，反而会与成就南辕北辙。

现在有的人信佛、学佛之后，却越来越不如意，越来越不吉祥。佛、历代祖师们讲得一清二楚：不如法的修行，正法也会变成恶趣之因。如果修行不如法，会给自己带来诸多暂时或究竟的不利，到那时就会自食其果，然而，悔之晚矣！佛及历代祖师们都讲过，所有的人都能解脱成佛，但是只有佛才有解脱成佛的方法。可是我们按照这个方法去做了

吗？为什么这里要强调恒时以正知正念守护自己的三门呢？因为只有这样，才能保证身口意只做善事，不做恶事。我们取舍因果，精进修行，才能成就、才能解脱成佛。

教言上说得一清二楚，但我们就是不执行，真是无药可救！所以，不能怨恨上师三宝，要怨就怨自己，要恨就恨自己。我从七岁开始学修佛法，到如今，越来越深切地感觉到，法没有错，上师没有错，错都在自己身上。大家在这里听闻佛法，最起码也应该有这样的观念与认识吧？不能埋怨别人，更不能埋怨上师三宝。上师三宝以慈悲为怀，完全是为了我们，我们不能恩将仇报。否则，我们的良心何在？我依止晋美彭措法王以后，就没有亲近过其他的上师，没有接过其他的传承，为什么呢？不是我分别，我知道世上还有很多成就者，还有很多殊胜的法门、清净的传承，但是我认为我现在所修的法不差，上师不差，就是自己差，自己真的太差劲了，若是自己不改变，到哪儿都一样。

日日夜夜三时中，再三观察心相续。

昼夜各分三个时间段，每个时间段都要再三地观察心的相续。修行应该有规划，不应该随便。但很多人修行很随意：想睡就睡，一觉睡到自然醒，直到早上八九点，甚至到中午才起床。

前面讲的是身口意三门，而在此处，阿底峡尊者讲“心相续”，单独把心列出来。三门当中，心门——意门是根！这里抓住了关键的根。因为口是跟随心的，言行的主人是心，抓住根就是看住心，恒时以正知正念守护心相续。

我们也有一句法语：“念佛念心，修行修心。”什么叫念心？就是时时刻刻观察心相续。什么叫修心？就是时时

刻刻调整自己的心态，因为心是善恶的根。心善一切善，心恶一切恶。若是心善，言行自然就是善的；若是心恶，言行自然就是恶的。但我们现在没有抓住根，功夫没有下到心地上，只停留在表面上。

我们念过很多经，也做过很多事，但是发心没有到位，心不清净。这样，表面上念佛、诵经再努力，学佛修行再精进，朝山、拜佛再虔诚，统统都是造业，都是恶。有些人肯定不喜欢听我这样说。达摩祖师刚到中原时也是这样讲的，但是当时梁武帝不理解，没有接受。同样，我这样讲，有些贡高傲慢的人，肯定听不进去，但是没办法，你不爱听我也要讲。现在的人都不爱听实话，只爱听假话，爱听表扬的话："这个老居士、老菩萨，境界太高了，功德无量啊！"听了以后都笑容满面、心花怒放的。但我在讲经说法，在说事实，无论你爱听不爱听，能不能接受，都要这样讲，事实本是如此。

发露自己之过患，不觅他人之过失，
隐藏自己之功德，宣扬他人之功德。

"发露自己之过患，不觅他人之过失"：要看就看自己的过失，要说就说自己的过患。在没有特殊意义的情况下，不能说他人的过失，也不能看他人的过患。我经常给大家讲，修行的过程就是忏悔的过程，忏悔的过程就是知错、改错的过程。想解脱成佛，就要经常看自己的不足和过患，这样才能改变自己，这也是改变自己最殊胜的一种方法。

我们讲忏悔的时候强调要发露忏悔，扪心自问，你有没有做到？过患不能隐藏！否则，很难改正，而且隐藏过患是罪过。为什么要隐藏呢？还是不想改。所以应该在佛面前、

在上师面前发露忏悔自己的过患。这是最低的要求。

其实一切众生都是佛，你应该在大庭广众面前发露忏悔。但我们都自以为是，爱面子，这个面子叫“自我”。都放不下面子，放不下自我。没有破除自我，就放不下面子。所以，要求你在大庭广众面前发露忏悔你做不到；那你在佛面前、在上师面前忏悔应该能做到吧？发露忏悔是消除业障和改正自己最好的方法。这是佛菩萨的慈悲啊！

也不是绝对不能说他人的过患。我以前也给大家讲过，佛法里没有什么是完全绝对的。佛法会根据不同年代、不同地区、不同场合、不同根基的众生而变化，这是佛法特有的功德。它的非凡之处就在这里，因为它是圆融的。普贤菩萨有十大愿王，其中一个就是恒顺众生。不同年代、不同地区、不同根基的众生是不一样的，佛法要恒顺众生。若是有能力的情况下，可以说别人。

什么叫有能力？第一，完全不是为自己，而是发菩提心为众生。

我以前给大家讲过，登地之前没有资格谈论别人。因为你无法判断境界在自己之上的人，无法衡量在自己之上的境界。而对于境界在自己之下的人，他是个凡夫，你也是个凡夫，你怎么能知道他人的相续？除非你到了登地的境界，成为了圣人，可以观察、判断凡夫的境界和相续。但即使到那时，你还是无法判断一地以上菩萨的境界，因为他的境界比你高。因此，当你说他人时，首先不能为自己，而是为众生，完全是怀着一颗利他之心。有利他之心，还要有他心通等这些因缘和福德，你才会知道他人的境界。

第二，要具有能够改变他人的因缘和福德。

首先你要知道他人的过错，其次你要有这个能力改变他。若是你有这个因缘，在这样的情况下可以说他人的过

失。在没有太大意义的情况下，就不要说他人的过失，否则容易造业，因为你这样做，容易诽谤佛或者菩萨。

佛菩萨利益众生的方法不可思议。我们藏地有一句话：贼和佛不知道在何处。在茫茫人海中我们很难辨认出谁是贼，谁是佛。若我们真诽谤了佛菩萨，就等于诽谤了真理，诽谤了真相，罪过也非常严重。乔美仁波切在《极乐愿文》里讲过，诽谤菩萨的罪过比杀害三界所有众生的罪过还严重。所以不要轻易批评别人，没有必要造这样的大罪。

道友之间可以交流意见或想法，但是你不能完全否认他人，你没有这个资格和能力。华智仁波切在《自我教言》里讲“不赞不谤一切人”。意思是在不了解、不知道的情况下，不要轻易赞叹、诽谤，尤其是不要诽谤他人，因为没有必要。但在完全是善意的或是有意义的情况下可以。

乔美仁波切不止一次讲过这句话，我记得也很清楚，所以大家要重视。为什么这句话我记得这样清楚呢？因为我就是容易犯这种错误的人。

以前在学修，尤其是在辩论的过程中，也说过很多人的是非和对错，这都是过患。我现在是用佛法提醒大家，不是在批评大家，我没有这个资格。我在这里讲经说法，是提醒大家用佛法对照每个人，包括我自己。

“隐藏自己之功德，宣扬他人之功德”：在没有特殊意义的情况下，要隐藏自己的功德。有一点点微不足道的功德，就到处宣扬，会毁坏功德。毁坏功德与善根有四种原因，其中之一就是宣扬。所以要尽量隐藏自己的善业。在一般的情况下，能够隐藏自功德，这本身就是一个很大的功德，这样才会得到他人的认可和尊敬。若是为了获得他人的赞叹、尊重等暂时的名闻利养而到处宣扬自己的功德，会事与愿违；假若能对自己的功德深藏不露，人们会更加尊重

你、赞叹你。

我们这里也有这样的人，他们做了不少功德，为大众付出、奉献很多，却很低调，也很谦虚，总是默默无闻的。这本身就是一种功德。但是一般人很难做到这一点，有的人心里不平衡：“我为大家做过很多事情，也为上师做了很多事情，但上师没有一句赞叹或者表扬的话，上师怎么这么冷漠呢？”大家心里不要有这样的疑虑。其实上师三宝记得很清楚，在你的相续中、阿赖耶识当中都储存着呢，到时候都会发芽结果的。要相信因果！

《佛子行三十七颂》里有一句：“故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。”意思就是没有要求、不求回报、也不求异熟果而做布施。为什么不求回报呢？因为这些都是给自己做的。不论是做善业，还是造恶业，都储存在自己的阿赖耶识当中，将来都要发芽结果。善有善报，恶有恶报，因果是不虚的。明白了这个道理以后，你心里就会很清净，很坦然了。

事情做完就行了，不要特意希求回报。我希望自己能尽量做到。不管是在藏地还是在汉地，为大家做事情时，我怕自己有这种杂念，所以会在这方面专门下功夫修自己。首先要知道都是给自己做的，这样一想就特别感激众生，感激这些机缘，让我有这样一个种福田、种善根、做功德的机会。

寂天菩萨在《入行论》里讲过，应该感恩所有的众生。为什么呢？因为不管众生对你好还是不好，都是在让你成就。我们有一首歌叫《感恩歌》，歌中讲感恩一切，不管是帮助过你的人，还是伤害过你的人；不管是对你好的人，还是对你不好的人，都应该感恩。

我们现在虽然在下功夫，道理也明白，但是习气难改啊！所以虽然在做功德、种善根，但是心没有得到安宁，无

法安住。为什么自寻烦恼呢？因为没有弄明白道理。如果明白了道理，心自然就安住了、放松了。特意去放松、安住是很难的，越想让它安住，它越安不住；越想让它放松，它越紧张。那怎么办？先要懂得道理！

所以，我现在要求大家都来闻法，认真听开示，这样对大家一定有帮助。这种帮助虽然有时候大，有时候小，但肯定有帮助，因为这是佛法。这么多人跋山涉水、千里迢迢来到这里，可以说是冲着我这个人来的。可是我现在无能为力，我个人没有能力让你们解脱。不过我会依靠佛法，佛法的力量不可思议！

人心是肉长的，人是可以教育、可以沟通的。我以这样一种方式与大家沟通，用这样一种方法来教导大家，我相信大家一定会得到利益。因为佛讲的是真理、是事实，这些都是对治我们的烦恼和习气的。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（二）

这部论典虽然词句不是很复杂，但含义却非常深，特别能对治我们的毛病，对我们的帮助非常大。以前我也给大家讲过，经文里的窍诀非常分散，很难掌握，我们只用短短的几天时间，学习那些比较长的经论不太容易，修习起来非常困难，而这些比较短的论很容易学修。大德高僧们从经典和论典中挑选出最最精华的部分，做成这样的论，非常殊胜，对我们非常有益。论里的每一句话、每一个内容都是一针见血，非常有针对性，都是给我们的窍诀，所以大家一定要重视。

当离侍奉及利养，恒时断除声誉禄。
明了知足少贪欲，已知恩德且报恩。

“当离侍奉及利养”：应当远离侍奉及利养，远离的目的有两个。

第一，消业、还债。因为我们原本就没有多大福报，还让他人来伺候或供养，这是造业，也是在消耗自己的福报。有的人很得意，自认为很有本事：“我在家里什么也不用做，都是别人做。”占别人的便宜，让别人伺候，这是消耗自己的福报，将来要加倍地偿还。因果不虚，今天他给你做一顿饭，将来你要给他做一百顿！其实为他人付出是给自己消业、还债，应该抢着做，心甘情愿地做。但现在的人都不愿意做家务，有些人是勉强做，但心里觉得很委屈，很多烦恼、痛苦由此而生。

其实这就是不明理。我们若是不学佛，不懂这个道理，

就永远改变不了这种状态，摆脱不了烦恼、痛苦。你就是这种缘分，不做也不行。既然这样，就心甘情愿地做！当成还债和消业，多好啊！既能消除往昔的恶业，还能给自己积累福德，这是个机会啊！不能总让别人伺候，占别人的便宜。

因果是不虚的，谁也占不了谁的便宜。暂时好像很得意："我现在什么也不用做，我什么都有了。"这也是一种障碍——进步的障碍、改变的障碍、成就的障碍。因为条件太好、太舒适了，就不想修行，也精进不起来，这不是什么好事。而有的人感觉委屈，心里不平衡："所有的家务都是我一个人做，我伺候他们，他们什么都不干……"错了！其实这是对境，是福田，是种善根的机会，应该无怨无悔地做。若是心里有怨恨，还是还不了债、积不了福，还是欠债。"孩子们都成家了，还经常回来吃饭，我还要给他们做。"没办法，你的债没有还完，所以他们还要回来，你还得伺候他们。这是个人的业和债，是你的业还没有消，债还没有还。众生都是被业力缠缚，都不是心甘情愿的。这些儿女如果有福报，他们也不愿意依靠老人；这些老人也不希望这样没完没了地付出。都是业力牵引，再怎么不愿意，也改变不了这个现实。

若是懂得了、深信了佛讲的因果等道理，很多问题就会迎刃而解，就不会有那么多烦恼和痛苦了。如是因，如是果，无论是快乐还是痛苦，是顺境还是逆境，都是自己制造的。我们的相续就像一块田地，从无始劫以来到现在种下了各种各样，或善或恶的种子，因缘和合的时候都会发芽、结果。这些因都是自己种的，将来果报都要成熟在自己的相续中，这叫自作自受。善有善报，恶有恶报，因善果善，因恶果恶，丝毫不爽。我们要懂得并且深信这些道理，不管是在家里还是在单位，都要多付出、多奉献。

第二，给自己多种善根，多积福德。不要执着侍奉及利养，更不要攀缘，一切随缘。有多大的福报，就享受多大的福报。每个人的因缘、果报不同，众生有共业，也有个业。我们都投生为人，这是一种共业；都投生在同一个国家，是一种共业；今天能在这里相聚，这也是共业。个业是自己单独所感受、遭遇的。

他人的机缘、福报都是他自己修来的，我们应该随喜，不应该嫉妒。怎么随喜呢？就是向他们学习，从内心里以他们为榜样，这就是随喜的真实意义。而我们却不是这样，看见他人什么都很顺利，而且能令上师、道友生起欢喜心，心里就想："上师和道友怎么喜欢他，不喜欢我呢？"于是生起了烦恼。众生因缘不同，如果你不能让上师、道友生起欢喜心，得不到大家的认可和尊重，这是业障，是你的福报不够，要怨就怨自己。

我和我的同修都在喇荣学习，都是法王的弟子，但是现在有些同修留在学院弘法利生，非常方便；而我到这个地方，弘法非常艰难。可我心里没有想过别的，只认为是自己以前发心不够、福报不够，没有发过殊胜的愿，要怨就怨自己吧！我现在每天都在念发愿文，发心、发愿：生生世世不离师，将来任何时候都能成为上师最初、最亲的弟子，成为能帮上师弘法最得力的弟子。无论他老人家化现在哪里，希望自己都能成为第一个陪伴他、帮助他的人。我相信自己将来一定能成为这样的人。我们也要这样发心、发愿！

没有好的机缘，就是自己的福报不够，这时更不能嫉妒、怨恨他人，应该向他人学习！我到喇荣的时候，上师如意宝的很多弟子都已经成为了堪布，已经在讲经说法了。这是多大的愿力和福报啊！于是我发心：将来不能再让自己与他人有时间或机缘上的差别了，即使有，也要赶到最前面。

“恒时断除声誉禄”：没有开悟、证悟之前，做什么都是造业，如果有了地位和名声，造业会更狠。我经常发愿：生生世世不要出生在富裕的家庭，也不要出生在贫穷的家庭，不堕二边，要出生在中等的家庭，并且能出家修行。我们这些出家人每天都在念这样的愿文。因为若是出生在富裕的家庭，则很难出家，也很难精进修行。

在你们这些人当中，也有有权势、有地位的，但都只是在表面上学修，其实差得很远。虽然也想学想修，但始终放不下世间的琐事。所以在没有看破放下之前，远扬的名声、显赫的地位都是修行上最大的障碍，也是造业最好的机会和助缘。因此要恒时断除追求名声与地位的行为，实实在在地修行，这样才能解脱。

有再大的名声和地位，都无法解决心灵上的问题，烦恼、痛苦照样有，而且会更多更大。我现在看到一些明星或者官员时，心里不但不会生起羡慕之心，反而还会产生悲悯之心。这些人真的可怜啊！为了暂时的一点利益、名声或地位，把自己束缚起来，捆得那么紧；把自己关在笼子里，关得那么严。

作为修行人，不能求世间的福报，因缘成熟的时候这些自然而然就有。福报不是求来的，不求才能得到。欲望越大，失望越大；期望越高，落差越大。舍得，是舍下心灵上的贪欲与贪念，才能得到世出世间的一切福报、功德与利益。

“明了知足少贪欲”：就是要知足少欲。没有欲望，就没有失望；欲望越小，失望越少。所以我总讲“知足常乐”。若是知足了，当下就在快乐之中，若是认识不到，就叫不知足。现在我们的生活水平提高了，家庭条件好了，与以前相比是天壤之别，但是却没有感到快乐，就是因为不知

足。

人要知足，差不多就行了！没有什么值得贪恋的，好也好不到哪去，坏也坏不到哪去，别看得太重。纵观这几年发生的各种灾难，当海啸来了、地震发生的时候，再有钱有势，也没有特权从灾难中活下来。面对死亡，大家都是平等的。所以说人世间的一切，都是暂时的、虚妄的、不可靠的，莫要患得患失。一心学佛修行，世间的一切琐事都随缘，学佛修行才是头等大事！

“已知恩德且报恩”：要处处念恩、报恩！念父母的恩，报父母的恩；念众生的恩，报众生的恩；念三宝的恩，报三宝的恩。一切众生对我们都有恩，而且恩重如山。念恩、报恩是慈悲心的基础。不知道念恩、报恩的人，无法生起慈悲心。不是说只有学佛的人要这样，所有的人都应该如此。

不要说人，连动物都知道念恩、报恩。工地工人养的那些狗，工人给它们吃的，对它们好一点，它们就有这种念恩、报恩之心：第一，它们知道不能咬这些人，要对他们好，这是念恩；第二，还要帮他们看家护院，这叫报恩。若是人没有念恩、报恩之心，连畜生都不如。世间的仁义道德里也讲念恩、报恩，何况我们这些学佛的人。

为什么在此处要讲念恩、报恩呢？因为下面阿底峡尊者要讲慈悲心。知道一切众生对自己有恩，才会生起报答众生恩情之心，才会发慈悲心，发自内心地想拔除一切众生痛苦，给予一切众生安乐。倘若不知念恩、报恩，如何能发出慈悲心呢？很多人嘴上都会说“为一切众生”，其实都是假的。我们为什么要为一切众生呢？因为众生对我们有恩。我们要报恩，要拔除他们的痛苦，要给予他们安乐，这叫慈心和悲心。

《大圆满前行》里讲过，世俗菩提心——愿、行菩提心的基础是四无量心，四无量心的基础是知母、知恩、报恩。我们首先要知道，在六道轮回的过程中，一切众生都无数次地做过自己的父母，这叫知母；他们做我们父母时与今生的父母一样，对我们有无量的恩德，这叫知恩；我们要报答父母众生的恩德，就要发慈悲心、菩提心，要成就佛果、转法轮，让他们解脱烦恼与痛苦，这叫报恩。

修持大慈大悲心，恒常坚固菩提心。

“修持大慈大悲心”：在知恩、报恩的基础上要修持大慈大悲心。为什么说大慈大悲呢？虽然人都有慈悲之心，包括动物也有慈悲之心，但是这种慈悲不是佛讲的慈悲。佛讲的是大慈大悲，是无分别的、无量无边的：所有的众生都和今生的父母一样，所有的众生都和今生的儿女一样，真心地希望他们都能得到快乐，远离痛苦，这叫大慈大悲。

我们这些凡夫所具有的慈悲是有分别的、有限的：我们慈悲今生的父母和儿女，却没有慈悲一切众生——宿世的父母和儿女。这是为什么呢？因为迷而不觉，没有懂得轮回、深信轮回；没有懂得因果、深信因果。在相续中没有生起这样的正觉，所以心门打不开、心量放不大。

我说“法界就是你的家，所有的众生都是你的家人”，但大家都听不懂，无法理解。因为没有在相续中生起最基本的正觉，没有轮回观、因果观。所以我一直强调基础重要啊！大中观、大手印、大圆满都不重要，佛首先讲的就是六道轮回和三世因果，众生都有无数的前世、来世等很多生生世世，佛讲的这些道理都是建立在轮回和因果的观念上的。这种基本理念很稳固，谁也无法突破、推翻。我现在越学越

明白：除了佛，谁都无法讲清楚六道轮回、三世因果。佛法的奥妙就在这里。很多人都不懂，一说缘起性空，一说大光明或者大手印，都感觉很殊胜，认为这才是真正的佛法。其实错了！佛法所有理念的根，都在六道轮回和三世因果里，可惜很多人并没有仔细地学修。

历代祖师们讲得很清楚，知母、知恩、报恩是四无量心的基础，有了这样的认识或理念，才能生起正见，生起四无量心；有四无量心，才能生起愿、行菩提心；有愿、行菩提心，才能成就佛果。这个次第讲得很明确，你们为什么还这么顽固呢？我有时想不通，但有时又特别能理解，因为众生的业力。为什么佛说众生刚强难化？为什么连这么简单的道理都弄不懂，这么容易的事情都做不到？因为愚痴！其实很简单，心态调整好了，当下就是圆满；少欲知足了，当下就能快乐。但众生为什么不知足，还在追求快乐呢？因为颠倒！

刚开始听佛讲众生愚痴颠倒，我还不太理解，现在明白了。我用心良苦，多次奉劝，但是大家都不太接受！因为众生业障深重，福报不够！虽然遇到了、得到了这么好的学佛修行的机缘，却不珍惜，精进不起来；得过且过，一切都错过了。难道这不是愚痴、颠倒吗？

前段时间我给大家写过一封信，内容大家还记得吧。这样的学修机会也不会恒常、不会长久的。现在有，过几个月不一定有；今年有，明年不一定有。因为一切无常啊！在宇宙、世界的变化中，我们这些人类算什么？在大灾大难面前连只蚂蚁都不如！地震了，房子塌了，蚂蚁还可能幸存，人却只能被压死。如果大家不珍惜、不精进，到时候会后悔的！

所以大家要从基础开始，按次第，脚踏实地地修，将来

才不会堕入地狱等恶趣，最起码来生来世还能遇到佛法，还能修行。要不然很难啊！自己最清楚自己的相续，里面什么种子都有。不要说无始劫以来，仅今生今世，我们从小到大造的身业、口业、意业数不胜数，都还没有来得及消净，若是突然离开人世，很难说自己会去往哪里。相对来说，我们现在内外的条件都很好，大家都很骄傲，却丝毫也不珍惜。大家要仔细观察、思维，别太得意了！

“恒常坚固菩提心”：恒时要发菩提心。慈悲心只是菩提心的基础，菩提心才是到达彼岸的航船。菩提心分两种——胜义谛菩提心和世俗谛菩提心。胜义谛菩提心就是明心见性，现见本性，现证诸法的实相，这是一地以上菩萨才具有的发心。所有的空性见解也属于是胜义菩提心。现在我们所发的是世俗谛菩提心，也就是愿行菩提心。我们每天修法前念的“为度化一切父母众生要发誓修持成佛，为早日圆成佛道要精进认真闻思修行”这两句话，如果能在相续中立下这两个誓言，就叫愿菩提心和行菩提心。不是假的，不是特意发的，而是自然的、真实的，才算进入大乘之门，才算踏上了大乘修法的道路。

有坚固的信念很重要。现在有些人也发愿、行菩提心，平安顺利、衣食无忧时都像个修行人，像个菩萨，一旦有什么困难，就露馅了，现出真面目了。你们要多学修，应该在相续中对佛法有一个非常坚固的理念和见解，否则，一离开这里回到家、回到内地，障碍重重，违缘重重，随时都有可能灰心退步，随时都有可能彻底放弃。为什么不修行呢？我跟大家说过，早晚课要尽量做，在没有对境的时候修，在固定的时间修，这是训练。若是能让自己的信念在相续中稳固，回去以后，即使遇到对境、违缘也不怕。

我从七岁出家到现在，花了二十多年的时间研究、学

修佛法，虽然谈不上有什么功德或成就，但是无论何时，我对上师三宝的信念都不会改变的。以前也跟大家说过，就算本师释迦牟尼佛亲自降临到我面前，说轮回是假的，因果是假的，佛法是假的，我也不会相信，不会动心。我对佛、对上师三宝的信念，不可能产生丝毫的动摇。我心里一定会这样想：佛祖这样讲，肯定有他的密意。在学佛、修行的道路上，若是真心想解脱、想成佛，就要站稳脚跟，否则随时都有可能倒下去！但现在很多人并没有站稳脚跟。

我这样坚持己见并不是顽固，而是因为我明白了佛法。如同哑巴吃糖块，他知道糖是甜的，此时你对他说千道万，说糖不甜，也没有用。这不叫顽固，而是因为他吃过了，知道那个味道。有的人却不是这样，非常顽固。这两种情况一定要分清楚。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（三）

阿底峡尊者是噶当派的开山祖师，噶当派的格西、上师们追随阿底峡尊者学修，基础都特别扎实，成就也非常大。我们今天有福报，能在这里共同分享阿底峡尊者这样一个殊胜的窍诀，大家一定要好好珍惜。

断除十种不善业，恒时稳固胜信心。

“断除十种不善业”：这是一种戒。我们修行，最起码要断十种恶业，这是最基本的要求。十种恶业是：杀生、偷盗、邪淫、妄语、绮语、恶语、两舌、贪心、嗔恨、邪见。为什么我们到现在还没有断除十种恶业？因为我们还没有懂得因果、深信因果，否则断十种恶业并不难。我经常给大家讲，持戒应该是一种轻松、自在的状态。倘若我们把持戒的真实意义弄明白了，持戒就没有难度了。

那些属于世间、暂时的东西，都是痛苦，不是快乐，但是我们没有看破。佛在经中讲过，弥勒菩萨在《弥勒五论》里也讲过：“不净室中无妙香，五趣之中无安乐。”什么是不净室呢？就是所谓的公共厕所。现在的公共厕所都很干净，这里说的是以前条件不好时的公共厕所。你到那里闻闻，只有臭味，没有香味。“五趣之中无安乐”，五趣指的是六道轮回，六道轮回中只有痛苦，没有安乐。

我处处强调加行的基础，修行一定要懂得轮回，要深信因果。为什么说我们断除这些恶业难呢？因为我们还是没有明白这些最基本的道理，把假当成真，把暂时的一些刺激当成无比的快乐去追求。若是真正明白了，知道这些暂时的东

西都是假象，都是痛苦的因或痛苦的果，都离不开痛苦的范围，还会这样做吗？不可能！

明白了这些基本的道理以后再持戒，就会是一种轻松、自在的状态。那时持戒不难，断十种恶业、行十种善业也不难。因为这是在断除痛苦，享受快乐，谁不愿意啊？但现在只要一提受戒、持戒，都认为难。一听戒律，这个不允许，那个也不允许；这个不应该，那个也不应该，都不愿意听，都感觉有压力，做不到。你们现在持戒，是一种束缚，不是一种享受；不但没有断除痛苦，得到快乐，甚至给自己带来了更多的压力、烦恼和不便。我之所以再三强调加行这些基础，也是这个原因。

其实，佛讲的这个戒律是活的，不是死的，但是大家都不会运用。经我这样一讲，你们应该了然于心了。其实修任何法都是这样，我给大家讲过，做功课是一种最大的享受，心里应该是期盼的、渴求的："什么时候做功课啊？怎么还不到时间啊？怎么这么快就做完了啊？"然而，很多人并非如此。每到快要上课的时候，心里就不高兴了。不上课不行，心里不舒服，这是任务；去上课还不情愿，心里也很难受。如此勉强地做，就是因为没有明理。

持戒很困难，修行、做功课不情愿，说明还是不明理，连最基本的道理都没弄明白，没有相信六道轮回、三世因果。佛讲的六道轮回和三世因果是佛法的根，是修行的基础。不管是修净土宗、禅宗，还是修密宗，都需要这些基础。为什么我们现在念佛不得力？坐禅没有成就？修密法没有太大收获？就是因为没有打好基础。如果弄明白了，这里讲的断十种恶业，一点都不难。所以要把基础打好，把最基本的道理弄明白，再进一步修行也不晚，要一步一步地来。

"恒时稳固胜信心"：要恒时稳固信心。我们的信心不

稳固，不是恒时的信心，是因为不明理。信心是从明理中产生的，明理了才会生起信心，否则不会有信心，即使有也是迷信。所以，明理很重要！佛讲的信心和其他教派里讲的信心完全不同，佛讲的信心是一种明信——明白的信，不是迷信，明理以后才会产生这样一种信仰。其实佛法里讲的就是三种信心：清净信心、欲乐信心、胜解信心。

佛在经中讲，信心是一切成就的根本，是一切加持的来源。此话若是不仔细探究，容易误解；唯有细细体会，才能豁然开朗——此乃千真万确，毋庸置疑。

信心要稳固、恒时。恒时即任何时候都不动摇。有的人平安无事时挺有信心，稍有挫折就没有信心了；有的人平时不忆念上师三宝的功德，遇到困难了，才想起上师三宝。这是偶尔性地忆念上师三宝，并非恒时。

能恒时忆念上师三宝的功德，就是信心，这样才会在自己的相续中产生与上师三宝一样的功德。但是我们根本没有恒时忆念上师三宝的功德，状态好的时候拜一拜、供一供，有法会时参加一下。很多人参加法会都是凑热闹，还有的人是求世间的福报。有的人在有困难时能想起上师三宝，但不是忆念其功德，而是求救："佛菩萨、上师，救救我，加持我啊！"就是求神拜佛的心态，迷信嘛！这里讲"恒时稳固胜解心"，胜解信心不是一般的信心，它是三种信心中最终、最殊胜的信心，是不退转的信心，也就是坚定的信念！

断十种恶业是一切戒的根本。戒定慧，戒是定的根，定是慧的根。有戒才能产生定，若是没有戒，相续总是被染污或者动摇，怎么能定下来？智慧是从定中生起的，定是从戒中生起的，戒是最基础的。

戒分很多种：别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，还有断十种恶业的戒。断十种恶业的戒是世间最基本的戒。不用说别解

脱戒、菩萨戒和密乘戒，我们连断十种恶业、行十善业都没有做到。

胜解信心是一切加持的来源，一切成就的根本。要得到加持，就要靠坚定的信心。加持不可思议，任何问题都能解决，癌症晚期都能拯救。除了佛法僧三宝的加持，没有治愈晚期癌症的方法了。治愈癌症只是一个例子，其实，依靠信念和加持，没有解决不了的问题。

我现在在弘法利生，虽然我没有这个能力，但是我很有信心。我向上师学习。深信上师三宝的加持，尤其是上师如意宝的愿力不可思议。现在是上师如意宝的法缘遍布世界的时候。我在弘扬上师如意宝的传承，虽然自己的功德和上师如意宝的功德相比微不足道，就像小小的一滴水，但我将这一点点功德放进上师如意宝犹如大海般的功德里，我相信，它也会拥有大海般的力量。所以，我对自己弘法利生的事业特别有信心。

信心很重要！以前我给大家讲过，天上会掉馅饼，但是很多人都不相信。“不上班、不工作，能生存、能发财吗？”若是你没有具足的信心，可别当真，天上不会掉馅饼的，你还得出去工作。“有病了，不上医院能行吗？”很多人都有疑问，我没有直接答复。这就看你自己了，你的相续只有你自己知道。若是你有坚定不移的信心，就能发生不可思议的事，绝对能！

密勒日巴传记里讲，没有不可能的，因为诸法的本性是空性，所以任何不可思议的事情都有可能发生。但是你有没有具足的信心，这个我不清楚，你自己应该清楚。若是有具足的信心肯定行，否则就不好说了。信心若是有个形状，我到你心里看一看也行；但是它没有形状，我去你心里也看不到，这是你自心的事。以后你们不要再问这些问题，我没有

他心通，不知道你的相续。

摧毁我慢嗔恨心，恒常具有谦虚心。

“摧毁我慢嗔恨心”：我慢是成就最大的障碍。因为我慢的真实作用就是不让你发现自己的错误和过失，不让你看见他人的功德和优点。我们在生活中、工作中产生的烦恼、矛盾、冲突都是从这里来的。人都自以为是，在家里认为自己没有错，在单位也认为自己没有错。你认为自己没错，对方也是这样认为的，这都是傲慢心在作怪。把所有的错误都推到别人身上，这样公平吗？

人若是真想进步，首先要摧毁我慢，放下我慢，否则不会有进步。如果你看不到别人的优点和功德，如何去学习呢？如果你发现不了自己的缺点和错误，又怎么能改正呢？

其次要摧毁嗔恨心。贪嗔痴慢疑不让我们解脱，不让我们成就，会断掉我们的解脱、智慧之命。毁坏功德有四种原因，其中之一就是嗔恨心。在相续中生起刹那的嗔恨心，就会毁坏一百个大劫中所积累的功德和善根。所以嗔恨心的罪过非常严重！

以嗔恨心所做的一切都是下地狱的因。所以，多发慈悲心，不让自己生嗔恨心。有嗔恨心，就会直接毁坏自己的相续，扰乱自己的心态；有嗔恨心，内心不可能得到安宁；有嗔恨心，会给自己的现在和将来带来很多不利。嗔恨心一旦生起，会不由自主地做很多事情，身心都会受到伤害，将来还要下地狱。

有人来伤害、羞辱我们的时候，我们心里容易生起嗔恨心。其实与几天前所讲一样，这些都是修行的助缘，在帮你消业、还债。修忍辱是成就的阶梯，是成就的根本。没有

人来伤害你，你怎么修忍辱？有仇人、敌人，或是有其他人来欺负你、伤害你，这是好事啊！这是修忍辱的机会，也是磨练自相续的机缘。人就要在这样的对境当中磨练，才能成熟。所以，受欺负了——好事；受伤害了——好事；受委屈了——好事……

“恒常具有谦虚心”：如今的人都不谦虚，说什么“人要有自信，应该自我宣传”，把自己夸得天花乱坠。夸是要别人来夸，而不是自夸；赞叹是要别人来赞叹，而不是自赞。历代祖师哪位不谦虚？我们这几天也讲过很多大德、历代祖师们的开示，他们都是那么的谦虚。相比之下真的惭愧啊！那样伟大的人物，那么大的成就者，还这么谦虚，真的值得我们学习。但是我们不肯谦虚，不敢说实话，因为没有放下自我。

真正有成就的人，是不会在乎面子的，绝对是有什么说什么；当面怎样，背后也怎样，不会有两副面孔。而我们呢，当面一套，背后一套，演戏演得非常逼真。无始劫以来的串习，不用特意换嘴脸，不知不觉，自然而然就变了。

我们总是很难放下面子。以前听过一个故事，对我的启发很大。有一位颇具盛名的法师，座下弟子众多。有个女人陷害他，说自己怀了他的孩子。但是那个法师一句话也没说。孩子生下来了，那个女人把孩子送到了法师那里，法师还是没有说一句话，接受并抚养了孩子。孩子渐渐长大了，那个女人良心不安，终于承认自己陷害了法师，然后把孩子接走了，那时大家才知道真相。

这件事情对这位法师来说，是多大的羞辱啊！我们可以把自己放到那个法师的位置上，看看自己能不能做到像他那样子。我仔细想过，很难做到。辩白有什么用呢？这是因果。我们经常说了缘、了债，这就叫了缘、了债。既然有未

了完的缘，就要继续了；既然还有未还清的债，就要继续还。修行人就应该这样，面对什么都不在乎。

不要说是如此巨大的侮辱，连芥子大的侮辱我们都忍受不了，轻易就起烦恼。人都有傲慢心，每个人的习惯、意乐不一样，大家在一起相处的时候，芝麻大的事就闹情绪、起烦恼，心情就像藏地春天的天空一样变化无常。高原的气候变化特别大，尤其是春天。现在阳光明媚，过几分钟就会雷雨交加；早晨天气还挺好的，上午就变天了；中午还很凉爽，下午又炙热难耐……我们的心情也是这样的，一会儿好，一会儿坏；一会儿高兴，一会儿生气。昨天讲的恒时以正知正念守护三门，作为修行人，要学会圆融，学会容纳。

远离一切邪命活，当以如法而生存。

“远离一切邪命活”：通过造恶业来获取财富，靠这些财富来生存，就叫邪命。所思所想都是贪嗔痴慢疑，所作所为都是杀盗淫妄酒，不择手段地谋取财富，这都是邪命。以前，很多大德高僧宁可舍弃生命，也不愿意以邪命来活。

“当以如法而生存”：虽然很多大德高僧住在山洞里，但是他愿意。如果通过邪道、恶道生存，还不如住山洞呢！所以，应当以如理如法的方式生存。以邪命来活，今生来世只会有痛苦，不会有安乐。做生意、赚钱，如果是为了众生就可以，若是为了自己就都是造恶业。

舍弃一切有漏财，当以圣财为严饰。

“舍弃一切有漏财”：有漏就是有烦恼。我们现在做的这些都是有漏的、有烦恼的。积财是烦恼，守财也是烦恼，

失财更是烦恼。所以，要舍弃一切有漏财。

“当以圣财为严饰”：圣者所具有的财叫圣财。圣财有七种：信财、戒财、闻财、舍财、忏财、愧财、慧财。信财是信心，戒财是清净的戒律，闻财是广闻佛法，舍财是布施（也是施舍心），忏财是有忏悔之心，愧财是有羞愧之心，慧是智慧。我们应该以这七种圣财来庄严自相续。

扪心自问，自己是否具备这七种圣财？如果有，就能解脱，成就佛果，而且自然就会拥有世间有漏的财富，不必刻意去求。现在很多人都想发财，做梦都想中奖。谁都愿意赚钱，但不是谁都有这个福报，世间的财富也是修来的，如果命中没有，再努力也无济于事。种善根、修福德是因，努力奋斗是缘。没有因只有缘，不可能成功。农民种地时，如果只有肥料，没有种子，就不可能长出庄稼。有些人拼命地、不择手段地求财，就像没有种子，只有肥料一样，虽然也很努力、很辛苦，但是赚不到钱，发不了财。这种情况有两种可能：也许命中没有财，也许机缘不到。

其实，在我们的阿赖耶识中什么种子都有，但是，福报这个种子可能在最下面，暂时还不能到上面来，也可以说是机缘不到。这些福报也是修来的，自自然然就有，可遇不可求，所以不要老想发财。“我要为上师三宝发财”，你的好意我们心领了，还是先好好修行吧。

很多人都梦想发财：“有钱了，可以做很多功德，可以帮上师弘法利生，可以不上班，专心修行。”能做到还行，但是很难啊！有钱时与没钱时，心态是不一样的。没有钱时，还能想到这些，自以为也能做到，真有了钱就会变卦了。现在你想：“我有一百万就足够了，捐五十万给寺院，还有五十万，给父母一点，给自己留点，然后就不上班了，专心学修。夏天上山，冬天回去，来回都坐飞机，多好

啊！”当你真有了一百万，却犯愁了：“一百万这样花，那样花，不够用啊……”欲望又高了，想法又不一样了：“最好有一千万。”但是有了一千万也不够，最后还要好几个亿……没完没了，贪得无厌。

在跟我学修的这些人中，有的赚了一点钱后就再也没回来。所以很难放下啊！越富越觉得穷，越有越想要，很难放下。我给大家讲过，没有开悟、证悟之前，这些世间的福报是成就的障碍，它会障碍你，让你得不到安宁。以前不是有一个公案吗？有一个富翁非常有钱，却丝毫不开心，非常烦恼、痛苦。邻居有个两口子靠卖豆腐为生，每天特别快乐，有唱有跳的。那个富翁就纳闷了：“这是怎么回事啊？我这么富有，却不开心，隔壁的夫妇一无所有，为什么那么快乐啊？”他百思不得其解，寻问他人，有人就给他出主意：“如果你真想知道原因，今天晚上把三十两银子放在他们家院子里，过几天你就会明白了。”那个富翁就照做了。第二天，两口子发现了银子以后，就开始算计这笔钱，如何花，如何藏起来。自那日起就再也没有了开心快乐，不唱也不跳了。那个富翁才恍然大悟：“原来如此，我不快乐的原因，正是因为有钱！”

真是如此，所以不要总想着发财。现在一些人学佛是为了修福报，而一些人是为了修神通。没有开悟、证悟之前，神通是成就最大的障碍！“怎么会呢？有神通多好啊！我可以去利益众生，看他人的心怎么样，再看自己的心怎么样，偶尔还能观察别人在干些什么，不听话我就修理他！”想得很美啊！真有神通，你就完了。

有了神通，有了这么大的能力，肯定会去搞世间八法。因为还没有看破，自私自利之心还没有放下，没有破除我执我爱。很多人有了一点钱财就去造业，若真有了神通，力量

就更大了，会为了自己去获取世间的利益，哪里还会想到众生呢？所以佛特别反对修神通、神变。

我们开悟、证悟以后，神通、神变自然而然就有了，而且还不会障碍我们，因为那时我们已经看淡、看破、放下了，不会在乎这样的一种能力或功德。没有自我，没有私心，那时自己做的所有事情都是为众生。有了神通、神变也有好处，必要的时候用一用也行。但是开悟、证悟之前有神通、神变不是好事，容易用这些来造业。

对世间的一切福报都要随缘。有就有，没有就没有，有多大的福报就享受多大的福报，主要是学佛修行。我以前也给大家讲过，如果你有福报，能住别墅就住别墅，也不要认为："我现在修行了，就不能住别墅了，应该去住山洞。"这也是执着。如果你只有住平房的福报就住平房，安然享受这样的福报就行了。

知足才能常乐，知足就是快乐。"我现在住平房也挺好，跟住草房的人比还行。虽然赶不上别墅，但我这也是小别墅。吃的是绿色食品，赶的这辆马车，骑的这辆自行车不需要加油，不堵车，还能健身，多自由啊！开车多难走，经常堵车；到了某个地方，停车都困难；要买油；还怕出交通事故；总坐车，不运动，身体也不好。"这样一思维，马上就想开、想通了。

在农村住平房，其实也是住别墅，小别墅不就是这样的吗？没有多大区别。在城市只能上楼、下楼，进房间以后哪里都去不了，只能在屋里转悠，憋闷得很。农村空气还好，没有那么多污染；有单独的院子，想出去转转，也没人关注，多自在啊！不用坐电梯，也没有保安为难盘查，挺好。自己真是有福报——如此一想就知足了。但人们偏偏不会这样想，"哎哟，我不要在农村，我要进城，我要买楼

房……”没有必要，有多大的福报就享受多大的福报。作为修行人，应该随缘，自自然然，知足就行了。

我们有一句法语：“世上没有完美，想开了，想通了，就是完美；世上没有完美，知足了，少欲了，就是完美；世上没有完美，随缘了，放下了，就是完美。”的确如此！大家应该觉悟了，应该快快乐乐地过日子。大难何时临头无法预知，担心也没用，该来的终究会来，谁也躲不开。过一天，快乐一天；活一天，开心一天，不担心，这样随缘度日。死亡来临的时候，去西方极乐世界面见阿弥陀佛，有何不愿意的？应该是期盼死亡，期盼面见阿弥陀佛，不害怕，不恐怖。

《快乐之歌》里讲过，我们的根本上师法王如意宝也讲过，活着也行，能弘法利生，这是快乐；死了也行，可以到西方极乐世界面见阿弥陀佛，是好事，也是快乐。怎么都是快乐，都是开心，这叫修行。如果总是患得患失，是自寻烦恼，自找痛苦，不要这样。把心门打开，心胸放开，一切都能容纳，多好啊！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（四）

这部论典的内容非常切合实际，能让我们很好地对照自相续。在这几天学习的过程中，大家明白了很多道理，发现了自己很多的错误，也下决心要改正，这才是闻法的真实利益。若是没有对照自相续，没有变化和进步，闻法再多也没有太大的意义。现在大家都受益匪浅，对此法也非常有信心。下面还会讲很多偈颂，希望大家不要错过每一个机会，仔细地去领悟，认真地去修持。

远离一切散乱境，依止殊胜寂静处。

在学佛修行的过程中，我们要尽量远离散乱的境相。境相有外在的，也有内在的。外在的境相主要是指环境。修行的环境很重要。我们现在没有太大的力量，很难改变环境。甚至非但不能转变环境，反而被环境所转变。其实，如果我们有一定的修行、定力和智慧，就可以转变环境。若没有，就要选择一些清净的，对修行有帮助的环境。

环境与周围的人都很重要。没有开悟、证悟、登地之前，会被环境、恶友转变和影响。所以这次你们选择到山上来，在寺院学修是明智之举。我们目前修行，需要这样一个所依和助缘，否则很难进步，难以突破。我们这个地方和一般的寺院不一样，这里有正法，每天都可以修持。现在很多道场、寺院都没有正法，也学不到正法。去那样的地方，对我们的修行不但没有多大的帮助，反而还会有障碍。

你们肯定去过很多寺院和道场。现在很多寺院、道场反而变成了让人相续散乱的场所，这样的场所去多了，相续容

易受到严重的染污，这样瞎跑没有多大意义。所以，我们首先要选择一个殊胜的道场，并在那里学修。现在交通方便，能住多久就住多久，也并非长住。这要看缘分，不是每个人都有这样的机缘和福报。修行不能勉强，一切随缘。若是自己有这样的机缘，就不能错过。

我经常跟大家讲："任何时候都要把握适度，不紧不松。"包括到寺院、小组修行也一样。有的人特别执着、勉强，没有机缘，还非要强求，这是错误的；有的人有这样的机缘，但是不珍惜、不重视，也是错误的。

依止寂静处是正确无误的，我们的历代祖师都是依止寂静处而最终获得成就的。否则如何成就？我们是要在生活和工作中修，但是，如果没有一定的智慧和修行，则很难把握自心。所以我们在修行刚起步时，要尽量依止寂静处、依止善友，尽量远离散乱的环境、场所和恶友，这点很重要！

朗措玛寺是个实修的道场，可以说是名副其实的寂静处。这里只有正法，只有实修，没有别的。这里的人，和其他道场的人不同，他们都受过教育，有一定的修行。所以我可以很负责地告诉大家，他们都是善友。若是有这个机缘和福报，希望大家都能到这里来修行。到这里来，只会有收获，不会有损失；只会有进步，不会有退步。

在大家的帮助下，朗措玛寺如今的条件与以往不同，所以我希望并且欢迎大家到这里来学修，对你们今生的解脱会有极大的帮助。也可以说，能在这里认真学修的人，今生绝对能解脱，能即身成就。

在山上修行肯定轻松、容易、方便。有人说："我有家，有工作，离不开怎么办啊？"若暂时没有这样的福报与机缘也不要着急上火，尽力做就行。你只能先把自己的家变成寂静处，把家人变为善友，尽量在生活、工作中修行。做

功课也不是很重要，你可以先不学不修，先祛除家里的这些障碍。把家庭内部的关系处理好，把家人照顾好，感化他们，让他们高兴、感动。不然，有很多障碍时，修行也难。

我们这些同修中有很多这样的人，自己表法表得好，在家里现身说法，让家人非常感动。所以家人特别支持、高兴，不但不阻碍他学修，甚至还给他提供帮助，提醒他上课的时间到了，督促他学修。这种人上山也没问题，家人支持——先生或者儿女出钱，不但给路费，还给钱做功德。所以，我们先别执着修行，先将自己的家变成寂静处，将自己的家人变成善友，这样不用离开家也能修行了。

如果具备了学佛修行的条件和助缘，处处都可以成为寂静处。现在科技发达了，在家里通过互联网，随时都可以亲近上师，听上师开示，与同修们共修。不用设坛城，迎请上师三宝；也不用和同修道友联系，直接打开电脑，里面应有尽有——上师父亲、坛城母亲、同修道友、兄弟姐妹，全家欢聚，多么开心、快乐啊！我们应当这样修行！

依止寂静处、依止善友很重要；远离散乱、远离恶友也很重要。我们有两个选择：

第一，如果有机缘，就到我们这个清净的道场和大家共修。到这里来，上师、坛城、道友都齐全了。这个不用靠科技，直接来就可以了。这么好的机缘也是宿世修来的福报啊！

第二，如果没有这样的机缘，是自己修行不够，只能怨自己，不能怨别人。你没有福报去接触上师、道场和金刚兄弟姐妹，应该忏悔自己的业障。因为你的各种缘还没有了，债还没有还，福报修得不够，法缘不是很殊胜。你要在家里、在单位好好修行。这时修行的助缘少，基本只能靠自己了。你自己要努力，要用佛法和修行来改变心态，转变相

续。心态一改变，一切都会改变。自己的小家也会变成寂静处，这样就可以远离散乱，依止寂静处，家人也变成善友了。现在有的家庭夫妻都信佛，甚至一同修行，与以前截然不同。以前是恶友，是造恶业的伴侣；现在变成善友，做善业的伴侣了。

不管是母子还是夫妻，进入了佛门，尤其是进入了密乘之后，都是金刚兄弟，相互之间不能再造业、再伤害，否则罪过很大。以前是家人、一般的普通朋友，若互相伤害是犯错。现在是金刚兄弟了，再互相伤害就是破密乘戒！以前是错，现在是恶！密乘十四条根本戒，第三条就是金刚兄弟之间不能有矛盾，否则就是下金刚地狱的因！大家还没有认识到这一点，没有明白其中的利害关系，甚至有的人根本不把这些当回事。

一些家庭里，夫妻之间或者母子之间互相叫一声“师兄”，有人觉得很奇怪。这有什么奇怪的，都变成佛友了嘛。在密乘里，同修道友是金刚兄弟，因为都依止了同一位上师、同一个坛城，就等于是同一对父母生的孩子，难道不是金刚兄弟吗？金刚是恒常不变的意思。金刚兄弟之间的关系一直到成佛都不能变，变了就是破戒。不能破坏这种关系，破坏了就不是金刚了。显宗里也讲，佛友、善友不能变成恶友，若是成了恶友，就破戒了。我们修行是将生命变成慧命，这就要依靠坛城母亲和上师父亲，这样才能培育慧命。

大家要仔细地考虑，自己是不是真心想解脱成佛？很多经典、续部里讲，若想将生命转变成慧命，将轮回转化为涅槃，将娑婆转化为净土，以及最终成就佛果，都必须通过密乘、金刚乘，必须要依靠上师父亲、坛城母亲。

我们不能盲目地学佛修行，首先要明白道理。全家都能

学佛修行，这是多大的福报，多好的缘分啊！但是也要如理如法地学佛修行，否则也会犯戒。

学佛修行必须远离散乱，依止寂静处，不然无法在相续中生起戒定慧。因为戒本身是净，如果相续不清净，怎么能有净呢？定本身是正，正是不邪。若是没有远离散乱、依止寂静处，怎么能远离邪呢？有邪就没有正，有正就没有邪，这两种心态不可能同时存在，一心是不能二用的。有邪就没有正，没有正就无法生起定。慧是觉，觉是不迷。你现在还没有远离散乱，还不能真正住于寂静，还是迷。迷怎么能生慧呢？觉和迷是相反的、冲突的。在同一个相续里，有迷就没有觉，有觉就没有迷，觉和迷不可能共存，就像火和水不能相容一样。

如果我们不依止寂静处，不远离散乱，相续中就无法生起戒定慧；如果相续中没有生起戒定慧，就没有现量自性的三宝；如果没有现量自性的三宝，怎么能成就呢？

时时莫出无义词，恒时言说谛实语。

“时时莫出无义词”：如果我们真正能够用佛法来对照自己，就会发现自己时时都在造口业。我们的历代祖师们经常讲这个问题，尤其是华智仁波切有一句话：“嘴是一切恶趣之门。”嘴是一扇门，从这里出来的都是恶。虽然科技发达了，有各种各样的锁，但是却不能在嘴上安把锁。如果能安把锁就好了，平时锁上，吃饭时再打开，吃完再锁上。几十年前就有这样的期盼，到现在还没有实现。作为修行人，口业非常容易犯啊！

身口意三业，身业好把握，一般的修行人都不会犯杀盗淫妄酒这些戒。但是绮语、恶语、离间语不好把握，意业

更是难以把握。仔细观察一下，我们犯错，很多时候都是嘴巴犯的。很多的不利、伤害，都是嘴巴招来的。所以这里说“时时莫出无义词”，无意义的话尽量不说。

“话多不如话少，话少不如话好”，这也是一种说话的标准。但是说好话不是说花言巧语，好话是对自己、对他人都有帮助、有利益的话。“大菩萨、老居士，功德无量，随喜！”这是花言巧语。什么是随喜？随喜是用心随之喜欢，是一种心态，不是一句话，不是口头上说的。你是真随喜还是假随喜，有没有真正随喜，自己最清楚。

什么叫功德无量？无量是能够尽虚空、遍法界的，是法身，是佛性。明心见性了才是功德无量，之前不是功德无量。没有无量的功德，哪有功德无量？什么老居士、大菩萨，连登地的菩萨都谈不上！八地、九地、十地的菩萨都才是大菩萨。到八地时烦恼障彻底断掉了，这是断障的功德。证的功德是证悟了和佛差不多一样的境界，弘法利生具有佛那样的力量，基本上是无作意的，不是刻意的；是无勤的，无勤是不通过勤奋，自自然然的。没有这些功德，就不能说是大菩萨。“老居士”肯定是有修有证、有定有慧的，是这样的吗？如果不是，还这样说，就是花言巧语。这些花言巧语不叫好话。

好话是能利益自己，也能利益他人的。若是对自己对他人都有帮助，这样的话可以说，可以到处说，说得越多越好。因为说得越多对彼此的利益越多、帮助越大。如果没有这样的能力，那就少说。这里讲的“无义词”是指没有意义的话。这样的话尽量别说，说多了容易犯错、犯戒。我们讲“恶语”的时候也讲过，若是故意说让对方不开心、扰乱对方相续的话，让对方烦恼，就是恶语。现在有的人认为直来直去是为人实在的表现，就口无遮拦。这是造业啊！

实在也要有戒律的基础。根本没有戒律，怎么能谈得上是实在呢？世间有世间的戒律，佛法有佛法的戒律，戒律是基础。如果你破戒、犯错、造恶了，还说："我这个人很实在，我这个人直来直去。"不能这样说。若是故意说让对方不开心、扰乱对方相续的话，让对方烦恼，就是恶语。现在有的人认为直来直去是为人实在的表现，就口无遮拦。这是造业啊！你说这些实在话时，心实在吗？你说话直来直去的同时，心是直来直去的吗？心是主宰，心实在就是实在。若心不是直来直去，话也不是直来直去。实在、直来直去，都是自己认为的。没有必要去伤害对方，害人害己。所以这里讲"时时莫出无义词"。说这些长短、是非、邪正、善恶，有意义吗？对自他有帮助吗？对今生、来世有好处吗？没有吧？所以是无意义的！

不仅是在此论中，在很多地方都有这样的教言。三世诸佛、具德的上师和善知识都如是说。因为这是一种觉悟，一种真理。除了凡夫以外，觉悟的人、懂得真理的人都会这样说。

"恒时言说谛实语"：要说实话。为了众生、为了修行，可以暂时说一些假话，这叫方便语。方便语应该是善意的，不应该有丝毫的恶意。在形相上是恶，实际上是善；相上是恶，性上是善；表面上是恶，心里是善。在需要的时候，我们可以说一些方便语。

但是有些人的方便语说得有点太夸张了。"我现在说的是方便语啊！""方便嘛，为了修行，为了大家嘛！"真的是这样吗？这里有个空间，小乘和大乘之间是有差别的。以前我认为讲法要圆融，不能完全按照小乘的观点讲，也不能完全按照大乘的观点讲，应该站在不同的角度、层次介绍佛法。有时候留点空间是对的，可现在我发现，不能轻易留这

个空间，因为留多了容易让某些人找借口、钻空子，从而犯戒、犯错。借口为众生，然后去造业。

若见上师堪布时，当发恭敬侍奉心。

侍奉三宝是消业，也是积福。这里讲的“恭敬侍奉”，首先应该有恭敬心，然后再去侍奉。恭敬什么呢？是恭敬上师、善知识具有的这些功德，而不是恭敬这个人。为什么要恭敬他呢？因为他有很多无漏的、值得学习的功德。好比你之所以爱惜这个东西，是因为它有价值。

但是现在有些人不是这样的，不看功德而是看形象，看身份，看地位。有身份、有地位的人就恭敬；没身份，没地位的人就不恭敬。如果街上的一个乞丐有很多值得我们学习的功德，戒律清净，有圆满的慈悲与智慧，我们也不会去恭敬。因为他是乞丐，街上要饭的，给他磕头多丢脸啊！

现在的人只看人的形象，不看人内心的功德。若是你们想恭敬人，就要看功德。不看功德的恭敬，我是不接受的。为什么要看功德呢？因为这本身就是一种信心。所谓的清净信心，是一种欢喜。真心喜欢这些无漏的功德、清净的戒律、无伪的慈悲心、广大的智慧，自然就会去学；学了自然就会得到。这才是一切功德的来源，一切成就的根本。

“若见上师堪布时”：在有些地方，上师和堪布的含义不完全一样，这里是分开说的。若见到了上师或堪布的时候，应当有恭敬心，应该对他们的功德生起欢喜、欲乐之心。“欲”是想得到，是希望自己也能变成那样，希望自己也有这些功德。恭敬心应该具有三种信心：清净信心、欲乐信心、胜解信心。清净信心，喜欢上师或堪布所具有的功德；欲乐信心，希望自己也能得到这些功德；胜解信心，对

自己特别有信心，相信自己一定能变成他们那样的人，一定能得到他们的功德。

有恭敬心、有信心就有加持。若是能尽心侍奉上师、堪布，就能得到加持。侍奉本身是一种消业，也是一种积福。因为这是在奉献、付出，是在做功德、种善根，这都是给自己做的。

“当发恭敬侍奉心”：为什么对上师、堪布要恭敬侍奉呢？因为所依、对境是清净的，依靠清净的所依、对境而做的善根、功德、福德也完全是清净的。这是所依上的区别，所以恭敬侍奉上师、堪布是一个消业积福的机会。出家人穿的法衣，是当时佛祖释迦牟尼佛设计的，也是他老人家亲自剪裁缝制的。为什么是一块一块的呢？这是有寓意的，代表着三宝是人天的福田。大家想种福田就在那里种。

不是谁都能成为上师三宝的。在真正的上师三宝的境界里，黄金和牛粪没有区别。对上师三宝来说，你做再大的供养，再大的侍奉也不算什么，因为这都是给你自己种福田、积福德。我们是深信因果的，这不是什么迷信，这些功德、福德不可能浪费，将来会在你的相续中成熟，到时还是你自己的。但是现在的人邪知邪见重，没有多少正知正见，不会给自己积福。

若见具有法眼者，或遇初业众生时，
则当生起本师想。

“若见具有法眼者”：法眼者就是开悟、见性的人，也可以说是登地以上的菩萨。什么叫“法眼”？不是用肉眼来看，这里说的“眼”是我们的心，法是法性，就是自性。具有法眼就是见性了，见道和修道的人都是具法眼者。

“或遇初业众生时”：业指的是学业，初业是初学的意思。初学就是刚学佛的人，一地以下的，处在资粮道、加行道的这些人。

“则当生起本师想”：不管是遇到有修无修、有证无证的人，都要生起本师想，像恭敬上师一样恭敬他们。如果你有智慧，不管别人是批评你还是表扬你，诽谤你还是赞叹你，辱骂你还是夸奖你，都是你的善友、善知识，都在帮助你，让你见性。就像法语里说的，都在给你机会！不管是微笑的面孔还是仇恨的面孔，都在给你表法！微笑的面容是让你生起欢喜，仇恨的面容是让你修忍辱，让你生起出离心。若是没有人折磨你、伤害你，你怎么能生起出离心，怎么修忍辱啊？这是给你修忍辱的对境。对一个真正的修行人来说，这都是求之不得的机会。

遇到的事情也是如此，无论好事还是坏事，伤害你还是帮助你，你都能接受，都能转为道用，这都是解脱的机会、进步的机会。伤害你是给你消业、还债的机会，不然业怎么消、债如何还啊？帮助你、给予你，若是你能转为道用，就能让你提高，给你增加助缘，这是好事。不管是有修有证的人，还是无修无证的人，都能平等地对待、接受，这样才能成就啊！

我们处处都在失败。遇到顺境，就执着、高兴，其实是正在失败，但我们没有发现。现在稍微有一点修行的人，知道自己在逆境中修行太差了，遇到事情无法招架。但他们只是在逆境中能发现失败，在顺境中根本发现不了。我今天一个一个问了，没有一个人能在顺境中发现失败的。为什么会这样呢？因为顺境的诱惑力强啊！顺境和逆境的差别在于逆境直接伤害我们，顺境间接伤害我们。

逆境可怕，顺境更可怕。在顺境中，当时很难发现失

败，过后才会知道，那是真正的魔王波旬的工具。魔王波旬每天向我们发射的都是花箭、毒箭，但是我们感觉很美、很好、很得意，不知表面上看是花，实际上是毒。所以我们不能让他百发百中，若是中箭了就失败了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（五）

《菩萨宝鬘论》是阿底峡尊者的著作，句句都是窍诀，对我们来说非常重要，所以大家一定要认真学习。

若见一切众生时，当起父母兄弟想。

我们见到一些众生的时候，应该把他们当成父母、兄弟。其实应该把一切众生都当成父母、儿女，世上大部分人都无法接受这种理念，包括我们这些学佛人也很难接受。尽管信佛、学佛了，虽然嘴上不敢说不接受，但是心里却很难接受。我们现在这样做有一定的困难，认为这个要求有点过分。其实这样做一点都不难，这个要求也不过分。觉得难是因为我们不明理，没有弄清楚佛讲的轮回和因果的道理。

我处处都在强调加行和基础，就是强调佛讲的最基本的理念：六道轮回和三世因果。若是没有弄明白、没有深信这些道理，就无法修行。六道轮回和三世因果是基础，佛教的理念都是在这个基础上建立的。

我们现在学佛修行精进不起来，没有什么突破，也没有什么成绩，关键就卡在这里了。基本的道理都没弄明白，还谈什么空性和大光明，不可能。所以我们首先要把基础打好，把六道轮回、三世因果这些道理弄清楚，然后再进一步学修。这样学修就不难了。本来就是这样的嘛！现世的父母和过去世的父母有什么区别？现世的儿女和过去世的儿女有什么区别？

很多人都把慈悲心挂在嘴上，你慈悲，我慈悲，大家都慈悲。实际上真要有慈悲心，非常难。为什么呢？如果要生

起慈悲心，就要把一切众生都看成是父母，或者是儿女。我们对现世的父母，尤其是现世的儿女，都有一份希望，希望他们能够得到快乐、远离痛苦。这种对儿女的慈心和悲心谁都有，包括蚂蚁等小含生也有。这虽然也是一种慈悲，但不是佛讲的慈悲。对一切众生都有这样平等的心，才是佛讲的真正的慈悲心。

舍无量心是慈悲心的基础，是舍掉两种分别念，保持平等的心态。即舍掉对怨敌的仇恨，与对亲朋好友的贪恋，一切都平等地对待。修一个平等之心，在这个基础上所发的慈悲心才是佛讲的慈悲心。我们要把一切众生都看成是自己的父母或者儿女，就必须知道一切众生和现世的父母、儿女没有任何区别，那么慈心和悲心在相续中自然就产生了。

我们首先要明白并且深信六道轮回。轮回是无始无终的，无始劫以来我们流转在轮回中，都是靠父母而生。这个父母不是一两个，而是所有的众生都做过我们的父母，而且不止一次地做过，无数次地做过。明白了、深信了这个道理，把一切众生都当成父母、儿女就不难了。

“所有的众生都做过我的父母，做我父母的时候和现世的父母一样；所有的众生都做过我的儿女，做我儿女的时候和现世的儿女一样。”这样想，就会知道现世的父母、儿女和过去世的父母、儿女没有什么区别了。若是有区别，也仅是时间上的先后问题。

你前几年生的孩子和今年生的孩子有什么区别？不都是你亲生的，不都是你家的吗？同样的道理，过去世的父母和现世的父母、过去世的儿女和现世的儿女，也没有任何区别，从道理上也能讲得通。其实佛讲的都是事实的真相、真理。所以我们首先要懂得轮回、深信轮回；要懂得因果、深信因果。有了这个基础，慈悲心自然就有了。这都是有程

序、有次第的。

现在，人们都非常重视菩提心。因为中国弘扬的是大乘佛法，我们这些人修的都是大乘佛法。但是难啊！有些人根本没有进入大乘佛法的门！在大乘佛法里，慈悲心是基础。佛教和外道的区别在于是否皈依三宝，大乘和小乘的区别在于是否有愿菩提心和行菩提心。若是相续中没有生起愿、行菩提心，就没有进入大乘妙道。

菩提心有胜义谛的和世俗谛的，胜义谛的菩提心是佛菩萨的境界，世俗谛的愿、行菩提心是我们这些凡夫也能具备的。菩提心是在慈悲心的基础上建立的。而慈悲心的基础是知母、知恩、报恩，最重要的是知母。

什么叫知母呢？就是要知道一切众生都是我们的父母。说是父母不如说是儿女，因为现在的人都执着儿女，执着父母的人少了。把一切众生都看成是现世的儿女，就能产生慈悲心了。一般人对现世的儿女自然就有慈悲心，晚上做梦的时候都希望他们能得到快乐、远离痛苦。现在很多人学佛的目的都是这些："希望我的儿子、女儿顺利，有成就。"

但是所有的众生都做过你的儿女，有的是前世、过去世的儿女，有的是现在世的儿女，过去世的儿女和现在世的儿女没有什么区别。如果你能这样想，生起慈悲心就不难了。有了慈悲心，菩提心自然就能生起了。若是你真心想拔除一切众生的痛苦、给予一切众生安乐，你肯定会努力做的。

你现在还没有能力拔除他们的痛苦、给予他们安乐，只有修持成佛了才能做得到！这个选择是智慧的选择。因为只有我们成了佛，有了自己的教法，转法轮了，才能帮助众生，才能解决众生的根本问题。否则给他们吃的、穿的以及再多的钱财，也解决不了根本问题。即使他们条件再好、再有钱，还是有烦恼、有痛苦。只有佛法才能真正帮助他们。

想用佛法帮助他们，首先自己要觉悟、成佛，否则也无能为力。

“自觉觉他，自度度他”，这是有程序的。先度自己，然后再度众生；先让自己觉悟，然后再让众生觉悟。若是你没有觉悟、没有智慧，即使再有势力、再有权力、再有文化、再明白道理，也度化不了众生。世间的千言万语不如开悟者的一句话。

开悟者、成就者所说的话、所讲的道理，里面有一个摸不到、看不见的东西，这个叫“加持”。它是从哪里来的呢？从清净心中来。由清净的发心和愿力所做、所说的一切，都是有力量的，它才能感化众生。我们现在好好地学修，让自己解脱成佛，然后就能转法轮，就有自己的教法了。

现在我们是在弘扬释迦牟尼佛的教法，不是弘扬自己的教法。以后我们应该有自己的教法，这样心量就不一样了。有了一定的修证，可以帮助一些众生，但是不能满足，还要彻底地帮助众生。若是有了自己的教法，能转法轮，自己就成为教主了。现在再觉悟、再有能力，也是给释迦牟尼佛、给诸佛菩萨打工。

现在世间有能力的人也是先给别人打工，然后慢慢地才有自己的公司。我们也一样，先给释迦牟尼佛打工，然后慢慢地才有自己的教法，自己成为教主之后，就能直接利益众生了。这样的发心叫愿菩提心和行菩提心。“为了众生我一定要成佛”，这种决心叫愿菩提心；成佛需要资粮，“为了成佛，我要修持布施、持戒、忍辱等六度”，这种决心叫行菩提心。明理以后，这两种心自然就产生了。现在有的人刻意地发菩提心，根本发不出来。“众生都是父母，都是儿女，我要慈悲他们。”在座上是这样想的，但是下座之后，

心态还与以前一模一样。

刻意地发菩提心是发不出来的，明理以后自然就能生起，所以明理很重要。学佛首先要明白佛讲的道理，然后才能产生菩提心，这是有程序、有次第的。所以，我一直在强调次第。

学佛修行不能好高骛远、一步登天。有的人总想走捷径。我们现在修的净土与大圆满法已经是最捷径的了，若是你还要去找捷径，就是“超捷径”了，那就不是这个范围，可能是外道了。若是你们真心想解脱、想成就，就要从基础做起，一步一步地来。

我以前也给大家讲过，什么都不重要，先反省、观察一下自己，到底是不是真心想解脱、想成佛。很多人都不是真心的，只是在嘴上说：“我要解脱，我要成佛。”其实根本没有明白什么叫解脱，什么叫成佛。别人一说解脱好、成佛好，就跟着别人跑了。很多人都没有修行、没有见解、没有定力、没有自己的知见，都是被别人牵着鼻子走。

我现在越来越发现，轮回和因果等理念是学佛修行的根。不管是要发菩提心，或要修其他的法，根都在这里。我们虽然在修行，但是却没有深信轮回、深信因果，于是修行的过程中总是出问题。就像是一台车子总有问题，经过检查才会发现，问题都出在那些不可或缺的零件上。

我们的人身就像是通向彼岸的一艘船，但是情况各异：虽然有的船还没有到达彼岸，但是正在航行；有的船根本没有启动，只是在水面漂浮；虽然有的船在行进中，但是经常出问题，问题都出在最基本的配件上……佛讲了八万四千法门，但是最根本的都在基础里。

现在有些人认为，自己应该直接修高深的法，直接修大圆满正行。其实我早就给大家讲过，我们现在修的五内加

行比正行难，四外加行比五内加行难。为什么这样讲呢？佛说过，学佛修行的人就像初一到十五的月亮，刚开始不太明亮，缺失很多，难就难在这个时候。但是越往后越圆满、越光明，到十五的时候，就是完全圆满、最光明的了。

世间也说“万事开头难”，修行也不例外，刚开始的时候难。现在很多人虽然信佛、学佛了，但是根本找不到门，找不到路！若是真找到了门、找到了路，就可以不停地往前走，修行就不难了。现在修加行，尤其是修四外加行非常难，深信轮回、深信因果非常难。

你们现在还没有用心学佛，也没有认真修行，所以根本不知道难在何处。若是四外加行修好了，对轮回、因果有一定的胜解心，有一定的认识与信念了，在这个基础上再修其他的法，就一点都不难了。发菩提心有什么难的？都是应该的啊！众生本来就是父母，本来就是儿女嘛！有这样的认识，愿菩提心和行菩提心自然就能生起了，业障也能自然消除，成就也是自然而然的。

我现在不好说你们是不是真心想解脱、想成佛。佛讲过修行人有三种根基：求人天福报的，求自己解脱的，求佛果的。每个人的根基、福德、因缘都不一样，你们自己最清楚自己。若是真心想解脱、想成佛，就一定要按次第，脚踏实地、死心塌地地学修，最后才能成就。

把一切众生当成是自己的父母，这是大乘的理念，也是显宗的境界。密宗的境界更高，密宗里五种圆满是基础，处处都要观为净土，人人都要观为佛。其实处处都是净土，都是西方极乐世界，人人都是阿弥陀佛。

有的人分别心太重，不可能把众生都看成佛，也不可能都看成是父母。互相帮助、理解、圆融、容纳，是做人的基础，但是很多人连这些都做不到，甚至连一般的相处都做不

到。我们应该把一切众生都当成父母或儿女，再高的境界，就是把一切众生都当成佛、菩萨。

一般的待人接物是做人的基础。《弟子规》里也讲了，人与人之间要有礼貌，互相尊重，搞好团结，这是仁义道德。你们跋山涉水来到雪域，来到朗措玛寺，就是为了修行嘛！但是你们却不会圆融。不用说学佛，连人都没有做好。你们若是真心想学佛修行，我非常欢迎。你们来到这里，我非常感动，也非常高兴。但若是一点都不改变，没有一点进步，还不如不来。这里是道场，只有正法，不能有别的；这里只有道友，不能有恶友。你可以在家里、在外面造业，但是不能在这里造业。

你在这里挑这挑那、说三道四，第一害自己，第二害他人。你是来修行、来做功德的，还是来造业的？首先要弄清楚自己上山的目的。这里只有佛法，到这里只能学佛修行，不能有别的；若是你真心想学佛修行，真心想依止上师、亲近道友，就要尽量做到这些。

远离一切恶友伴，依止殊胜善知识。

作为修行人，行善断恶，就要远离恶友，远离造恶业的伙伴。怎么远离？是不是要离开单位、离开家庭呢？不是！境是为心转的，首先转心，然后境自然就转了。不管是在家里还是在单位，都要转变心态，做任何事情都要为众生、为对方、为他人，有任何的矛盾与冲突都要化解。怎样化解？就是从心上下功夫。

发一个慈悲心、菩提心、饶益他人之心，这样就能感化他人、解决问题，以后和任何人都不会有冲突、有矛盾。所以这里讲，要远离邪恶的朋友，依止殊胜的善知识。若是能

转变心态，你的家人、你所接触的人，也是你的善知识。都在给你表法、让你开悟；都在给你机会、让你解脱，关键是能否把握住。

我们既要远离外在的恶友，依止外在的善知识，也要远离内在的恶友，依止内在的善知识。这些恶念以及不好的想法，都是恶友——心灵上的恶友，不能让它做你的伴侣。这些恶念、恶业和自己的相续一定要分开。我们总说要忏悔，到底要忏悔什么呢？就是要忏悔内心中的恶念与邪知邪见。若是我们能让这些恶念与邪知邪见和自己的相续分离，这叫真正的忏悔。

内在的善知识就是正知正见，内在的恶友就是邪知邪见。依止正知正见，远离邪知邪见，人人都有这个条件，都有这个机会，主要是自己肯不肯做。其实，要做到并不难，但是这里讲的这些却难倒了我们。听这个难，听那个也难，句句都难。为什么呢？因为我们没有开悟、觉悟。佛讲过，众生是愚痴颠倒的，如果真的开悟、觉悟了，一点都不难，真的不难。诸法的本性是通达无碍的，若是我们开悟、觉悟了，回归当初了，都是通达无碍的。但是我们没有开悟、觉悟，都在迷惑愚痴，所以都是颠倒的。

我们有一句法语："你真正放下了，不用放弃一个人，不用放弃一件事。"放下是一种心态、一种智慧，和任何人都可以相处，事事都能圆满。真的觉悟了，事事都是好事，人人都是好人，处处都是好处。对你来说，都在帮助你，让你成长，让你成熟。

现在我们是颠倒的，我们特别希望能够平安顺利，生活中没有坎坷，工作中没有挫折。错了！其实对于一个修行人来说，坎坷挫折都是好事；对于正在修炼自己的人来说，这些都是求之不得的。因为只有经过磨难和坎坷才能成长、成

熟。但是我们现在都特别“实际”，求平安、求顺利，求工作无挫折，求生活无坎坷，特别患得患失。包括到山上、到庙里礼佛，拜见上师的时候，唯一的愿望就是这些。难道这不是颠倒吗？

每天在家里对着佛菩萨求：“不要让我有挫折、坎坷，我要顺利、平安、健康……”这就是颠倒。作为修行人，要勇敢地面对一切、接受一切，把心门打开，心量放开，稳稳当当，如如不动。大难来临时，心还是屹然不动。明白道理了，心就不会有困惑。解脱是要心解脱。

远离嗔心不悦意，处处恒具欢喜心。

“远离嗔心不悦意”：主要是远离不悦意的事情。

“处处恒具欢喜心”：在哪里都开心快乐。当真正明白道理、真正有修行时，就会这样。事事都是好事，时时都是快乐。有钱快乐，可以去做更多利益众生的事情；没钱也快乐，没有那么多的忧虑与挂碍，心里轻松自在。

有一句话叫做“身受心不受”。虽然在表面上看身体有病，情况很不好，但内心是快乐的。有病也快乐，因为可以消业还债——“这是宿世的业，现在消了；这是宿世的债，现在还了。”所以心灵上没有烦恼痛苦，只有开心快乐。身体健康则能更加精进地学修佛法，每天法喜充满，还能弘法利生，做对社会、对人类有意义的事情。死了也快乐，因为可以到西方极乐世界去面见阿弥陀佛、观音菩萨和大势至菩萨，然后再回来继续利益众生。真正的修行人是不会怕死的，也不会把死亡当成痛苦。

所以我给大家讲，不要想得太多，不要有那么多的顾虑或计划，差不多就行了。过一天快乐一天，过一天开心一

天，这样过日子才是有价值的，我们应该过一种有价值、有意义的生活。真正的学佛人、修行人就是这样的，每一天、每一小时、每一秒钟都过得有意义。不是混日子，而是过日子，有意义地过，开心快乐地过，这就是修行。

我们有几句法语，非常经典！“世上没有完美，想开了，想通了，就是完美。”世上没有完美，也不要追求完美，想开、想通本身就是完美。“世上没有完美，知足了，少欲了，就是完美。”活在当下就是快乐。其实人人都活在快乐中，但是我们却没有认识到。你认识到、感觉到了，这叫知足。知足了，当下就是快乐。知足是知道自己活在当下，知道自己活在快乐中。“世上没有完美，随缘了，放下了，就是完美。”放下就能得到，随缘就能顺利。这样还能不快乐、不开心吗？

我们为什么想不开、想不通呢？因为我们的智慧不够，不会换角度思维，不会换位思考。诸法的本性是通达无碍的，不要只站在一个角度想，换个位置、角度想，都是通的，都没有障碍，这就是快乐。但是大多数人都不会活。

在座的各位要好好地过日子，不能再混了。马马虎虎、糊里糊涂地，今天过去了，明天又过去了，这叫混日子。明明白白地活在当下，这叫过日子。学佛人要会过日子，不能混日子。其实什么事情都没有，都是我们自找的，自寻烦恼、自找痛苦。我们总是站在自己的角度，按自己的理念去要求别人，这是错误的。

其实每个人都没有错。佛讲众生有不同的九乘根基：下等根基、中等根基、上等根基，并且每个根基还分下等、中等、上等。例如下等根基当中再分下等、中等、上等，以此类推。每个人的根基、福报、缘分都不一样。他人有烦恼是正常的，他就是那种境界。这样一看，就都没有错了。这样

一想，就没有想不开、想不通的了。

我们想要开心快乐，就要把什么都当成好事。下雨天不小心摔倒——好事！“这是上师加持我，帮我消除宿世的业障，多好啊！”然后就开心快乐了。我们就应该这样想，这样去转外境。修行应该是这样，不要想别的。“是不是护法不高兴了？是不是有什么不清净的东西，让我摔倒了？”若是总琢磨这些，心就乱了，就不好了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（六）

在这几天的学习过程中，大家应该都感觉到了，《菩萨宝鬘论》句句都是窍诀，确实是一针见血，非常有针对性，对我们每个人都特别有帮助。所以大家不要错过这个机会，一定要好好学修。

不贪内外一切法，当于无贪中安住。

“内”是指内情众生，“外”是指外器世界，不贪内外所有的法，在不贪欲中安住。这点一般人很难做到，因为很多道理我们还没有弄明白，尤其是佛讲的一些最基本的道理还没搞清楚，所以现在我们想要不贪内外一切法，难度非常大，基本上不可能做得到。但是作为修行人，我们一定要尽力而为。因为如果我们还贪恋世间暂时的利益，就不可能解脱，更不可能成就佛果。

我们应该仔细观察自己的相续，到底是不是真心追求解脱、真心想成就。现在很多人都是说说而已，是假的，不是真心的。因为既不知道解脱是什么状态，也不知道成佛是什么状况。倘若不知，又怎么可能真心地希求解脱？我经常给大家讲，不要盲目信佛、学佛，学佛修行首先应该有个目标。真心想解脱、想成就佛果，这就是我们的目标。确定了这个目标，然后朝着这个目标努力，才能成功；若是不确定目标，再努力也没有用，都是白费功夫！

我们学佛修行首先要有发自内心的希求解脱、成就的欲望；然后还要做到不贪恋世间，不贪恋内外一切法，这叫出离心。这是学佛人最初的发心，我们必须要做到！若是在相

续中没有生起出离心，没有断除对世间的贪恋，没有真心地希求解脱的欲望，即使所学修的法再殊胜，学修得再精进，都没有用。所修的法都是世间法，都属于轮回，最终超不出三界。

“不是啊！我修的法是大圆满、大中观。”法是大圆满、大中观，但你不是这些法的法器。只有将法融入相续，相续变成了大圆满，所修的法才是大圆满；只有将法融入相续，相续变成了大中观，所修的法才是大中观。相续没成熟之前，这个法和你没有关系。因为你还没有和它融合，没有和它联系在一起，法是法，人是人，还是两回事。

大圆满、大中观都是最高深、最殊胜的法，但是因为你的相续没有达到那么高的境界，你的相续中没有生起出离心，所以修任何法都是一样，都是世间法，都超不出三界、超不出轮回。所以我们首先要在相续中建立出离心，这个出离心就是“不贪内外一切法，当于无贪中安住。”

我们现在还做不到不贪，那什么时候才能做到呢？等明白了道理，开悟以后，自然就不贪了、轻松了。佛讲：“诸行无常，有漏皆苦。”四法印中，这两个是最重要的。“诸行无常”，只要是因缘和合的事物，都是无常的；“有漏皆苦”，只要是属于轮回的一切，都是苦的。我们应该明白这些道理，但是我们没有明白、没有看破，所以还在贪着世间的名闻利养。我们现在越追求快乐，心里就越痛苦；越追求幸福，就越不幸福；越寻找轻松自在的状态，就越不轻松、不自在。世间的凡夫都是无明、愚痴、颠倒的。因为有贪心，我们看不到诸法的真相和真理，把假当成真，把苦当成乐，然后去追求快乐、幸福。但越追求，越得不到；越追求，它们离自己越远。其实不追求的时候，快乐才会有，幸福才会来。

以前我跟大家说过，我们要远离世间八法，但不是身远离，而是心远离。比如说我们现在执着快乐、想追求快乐；执着痛苦、想远离痛苦，这都是错误的，因为我们颠倒了。当不去执着、追求快乐的时候，快乐自然就来了，而且是一种大快乐；不去执着痛苦，没有想让痛苦远离的心态，痛苦自然就会离开。其实，不管是快乐，还是痛苦，都是心。心快乐，才是真快乐；心痛苦，才是真痛苦。心看破了、放下了，快乐自然就有了，痛苦自然就会离开了。

现在一说要远离世间八法，我们都认为很难做到。“我远离了世间八法，是不是不生活、不工作、不赚钱了啊？”不是让你身远离，而是要心远离。当我们不去执着、追求快乐的时候，快乐自然就有了；不去执着痛苦，就不会有痛苦。没有远离痛苦的想法，痛苦自然就会离开你——这叫心远离。

以此类推，所有的世间八法都是这样的。只要能放下这些世间八法，想要的东西自然就来了。怎么才能放下呢？“凡所有相，皆是虚妄。”要知道属于轮回的一切都是苦的，属于世间的一切都是假象。六道轮回只有痛苦，没有安乐。“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”“五趣”指的是轮回，是指地狱、饿鬼、旁生、人、天（阿修罗归在天界里）。“五趣”之中没有安乐，只有痛苦。“不净室”就是我们所说的公共厕所，在公共厕所里是闻不到香味的。但我们没有看透，都认为有快乐，有值得追求的东西，所以都放不下。

其实属于轮回中的一切都是痛苦的、无常的。亲和仇是无常的。上辈子的亲人会变成这辈子的仇人，这辈子的恩人会变成下辈子的仇人，昨天的朋友会变成今天的敌人。现在更明显，昨天还爱得死去活来，结婚成了亲人；今天就恨之

入骨，离婚变成了仇人——这叫无常。无常的东西都是痛苦的。没有永远的亲，也没有永远的仇。所以心里不能有恨，也不能有爱。这里说的爱是小爱，指只爱身边的几个人。小爱是贪，是痛苦的因，因为它是无常的、会变的。所以要培养大爱——无边的爱、无量的爱，这才是快乐的因。

贫和富也是无常的，昨天的百万富翁，今天也许会变成穷光蛋。权力也是无常的，昨天有权有势，高高在上，今天也许就会无权无势。这些无常我们避免不了，所以不管面对的是顺境，还是逆境，心里要明白，对境一定会变的；面对任何对境的变化，心里都要做好准备。这样，即使对境变了，也不会影响我们，因为我们心中已经有数了。对境变的时候，我们的心态不变，如同看电影一样，这叫开悟、觉悟。

我们不是身要远离这些对境，不是要逃避现实，而是不管对境如何变化，富了还是穷了，好还是不好，顺境还是逆境，心里都有所准备，都不会受外境变化的影响。这叫如如不动。心如如不动，不是心里没有念头，而是一种觉悟，也是一种智慧。懂得了六道轮回、诸法无常的道理，自然就不贪恋了。但这不是谁都能做到的，有觉悟、有智慧的人才能做到。不贪不是一种控制，而是心里自然没有贪念。

佛还讲，六道轮回就像苦海、像火坑。若是真正明白了这个道理，是不会贪恋的，也不可能贪恋！谁愿意留在火坑里？不可能吧？一定会千方百计地逃脱。我们现在学佛一拖再拖，非常懈怠、懒惰，就是没有弄明白佛讲的最基本的道理！如果明白了，自然就会精进，自然就不贪恋了，自然就能放下。

有些人想拒绝贪恋，继而去控制自己的心：“我不能贪，不能贪人，不能贪物，不能贪这些事情。”你是控制不

了心的！即使暂时控制住了，一会儿又跑了；这几天控制住了，过几天又不行了。想不贪，首先要明白道理。佛讲的六道轮回、诸法无常的道理，是从相上讲的；无我和空性，是从性上讲的。相上的一切法都是苦与无常的，性上的一切法都是无我与空性的。彻底弄明白了这些道理，贪念自然就没有了。世间的名闻利养也是一样。放下了才会有，不贪恋的时候，这些自然就来了，想躲也躲不开，想拦也拦不住。我们如法地修行，就像点火，世间的福报就像灰，即使不要灰，但火点上了，灰自然就会有。

其实追求这些世间法也没有错，但是采取的方法和心态是错误的，你的思想和行为是邪的。思路不正确，做法也不正确。佛讲“正而不邪，觉而不迷，净而不染”，这叫解脱。解脱了，不但没有烦恼、痛苦，而且属于世间的法尽在掌握、意料之中，并且应有尽有，都能获得，这叫福慧圆满。

我们学佛修行，就是以佛法来改正思想，继而改变行为。现在我们的思想、行为不正，要纠正过来。心正了，行为也正。心正一切正，心善一切善，心恶一切恶。行为是由心主宰、由心带动的，所以功夫要下到心上。我们现在就是心态不正，修行就是修一个正确的心态，将心态放平、放正。心态放平了，一切都会风平浪静；心态放正了，一切都会一帆风顺。这叫不可思议。

贪欲不得善趣乐，亦能断尽解脱命。

这里没有说解脱，讲的不是出世间法，“善趣乐”是人天的福报。若是贪着了，连人天的福报都得不到。“怎么得不到呢？我有贪心，很多人也有贪心，但是一样有名有

利。”这不叫得到！没有压力、没有痛苦，才是真正修来的人天福报。

我们没有得到这些福报。如果真得到了，身心都会受益。很多人连身都没有受益，更不用说心了。虽然你说自己有世间的名闻利养，但是你却什么也舍不得——舍不得花，舍不得用，这些名闻利养没有给你带来真正的轻松自在、快乐幸福，你的身心都没有受益。所以你拥有的这些名闻利养都是痛苦，是祸，不是福。

世间的财富、名利、地位，是祸还是福，就看你自己的心态。对于很多人来说，都是祸。因为名闻利养让他们身体不健康，心灵不健康；身体快垮掉了，心灵快崩溃了。

“善趣乐”就是世间的福报。若是贪着，连世间的福报都得不到。龙树菩萨讲过，积财、守财、失财都是苦。拼命地追求财富，赚钱、积财的过程是苦，钱越多，压力越大，心越不得安宁：“这些钱怎么花啊？怎么存啊？自己突然死了怎么办？会被谁拿走呢？”整天琢磨这些，守财的过程也是痛苦的；有的人就像小品里讲的一样，人没死，钱没了，也是痛苦。

你现在可能很有钱，但是有一天，在你没死之前，钱就没有了，是痛苦；或者虽然这些钱财没有离开你，但是到时候了，你不得不离开这些钱财，因为阎罗王来接你了，你不走不行，这也是一种痛苦。临终时自己一生辛苦积累的财富统统都要舍弃，一分钱也带不走，你心里会怎么想？你能放下吗？放不下呀！于是就痛苦。积财的过程是痛苦，守财的过程也是痛苦，失财更是痛苦，始终是痛苦。钱财只能给你带来痛苦，带来烦恼。所以我说，财富是祸不是福，而且是最大的祸，因为它对你的伤害最大。现在很多有钱人都是这样，心一刹那也得不到安宁。

真有钱的时候，想放下非常难！但是人都颠倒，总想赚钱、发财。有的人还稍微有好的发心："等我有钱了，要帮上师三宝弘法，上供下施，捐好多钱。"这是你现在想的，到时候你肯定做不到！"要是我解脱了，先到西方极乐世界去见阿弥陀佛，然后再回来度化众生。"想得多容易啊！"我现在买彩票，如果中了五百万，一百万捐给寺院，一百万捐给穷人……"这是你现在想象的，真正做起来很难啊！

如果真有了钱，你就变成另外一个人了，那时候和现在就不一样了。有钱时的境界和没钱时的境界是不一样的，有钱时的心态和没钱时的心态是不一样的。若是你真有了五百万，想法就多了。"这五百万怎么用都不够，我还要赚。"这样的念头就来了，你根本不会满足。

我给大家讲过，作为一个修行人，有多大福报，就享受多大的福报，不要追求这些。你现在学佛修行不精进，每天忙得不可开交，都是因贪心所致。如果精进不起来，你就不能解脱。你被贪心牵引着去做这些事情，会造很多恶业，会断掉解脱之命。现在很多人都没有明白解脱的重要性。

佛总共转了三次法轮，第一转法轮是讲四谛——苦、集、灭、道。第一个就是苦。我们首先要找到苦、认识苦，然后才能生起解脱之心，否则怎么能生起希求解脱的心呢？

想要解脱痛苦，就要找到痛苦的根源。痛苦的根源是"集"，"集"指的是烦恼与我执。佛的思路多清晰明了啊！那怎么才能断烦恼、断我执呢？这时佛就讲了"道"。"道"是正法，要靠正法——空性、无我的智慧，才能断除我执和烦恼。因为无我的智慧和我执是冲突的，这两者不能共存在相续中。有无我的智慧就不会有我执，要靠无我的智慧和空性的智慧去对治我执和烦恼。

佛最后讲的是“灭”，“灭”指的是没有痛苦，没有烦恼——断尽了烦恼，解脱了痛苦。这也是最终的果位。以上叫四谛法。

我们不要糊里糊涂，一定要明明白白地学。依教奉行，就是要按佛的要求、教导去做。首先要知道什么是苦。如果还在追求、贪恋这些福报，就说明你还没有认识到苦。“轮回太苦了，人生太苦了，我太苦了！”只是说说而已。你所感觉到的苦只是小小的一部分，还没有全面地认识苦。

要全面地认识，就要认识到不只是你苦，六道里所有的众生都苦。有钱的苦，没钱的也苦；有权的苦，没权的也苦。众生都苦，只是苦法不一样。大家要用心去思维，别再盲目了。

我不止一次地讲，大家到山上来，不能白来，要多听闻、多思维。这里没有别的，只有佛法。我现在给大家播洒佛法的甘露，大家尽量把心门打开，接受这些甘露，不要两手空空、一无所获地回去。我希望大家法喜充满，都有收获、进步和改变，满载而归！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（七）

这部论典句句都是窍诀，对我们的启发和帮助非常大，希望大家要珍惜这个缘分，以一颗恭敬之心来谛听。

何处若见胜法乐，对此应当常精勤。

当我们遇到佛法的时候，在修行中得到一些感受、法喜的时候，应该更精进、更勤奋地修行。我们现在虽然遇到了正法，遇到了大圆满法，但是很多人都不珍惜，总是精进不起来，一拖再拖——拖到晚上、明天、下月、明年、退休……虽然有时候也念一念、修一修，但是没有兴趣，都是勉强做的。因为我们到现在也没有真正认识佛法，没有真正意识到它带给我们的利益以及对我们的帮助。

有时候我们也懂一些道理，也了解诵经、持咒的功德和利益，但并没有深信。学佛不能糊涂。我们现在选择学佛修行，首先应该知道什么叫佛法，佛法到底能给予我们何种利益与好处。等到你真正了解佛法、领悟了佛法时，不用勉强，自己自然而然就会学修，不让你学修都不行。

我们现在的状态是，为了世间一些暂时的利益，可以不择手段、不顾一切。比如说，为了几十万、几百万块钱，从早忙到晚，连身家性命、仁义道德都不要了，什么都可以舍弃。其实钱不过是一张纸，可我们为什么那么拼命地想得到呢？就是因为我们知道钱的作用，知道它能解决我们生活中、工作中的很多问题，能帮助、利益我们。

但是钱和佛法能比吗？钱给予我们的是世间有漏的福报、暂时的利益，解决的是眼前的问题，再多的钱也无法

清除我们内心的烦恼与痛苦。而佛法就不一样了，佛法能给我们暂时与究竟的利益，能解决我们生活、心灵上所有的问题。没有佛法解决不了的问题，没有修行改变不了的事情。

我不止一次地给大家讲过，有佛法就有办法，有佛法就有活法。有了佛法什么也不用怕，一切问题都能解决。但是我们没有深信这个道理，因为我们没有懂得佛法的真正价值，没有深信佛法带给我们的真实利益。所以对佛法、正法没有希求之心，对修行没有兴趣，因而精进不起来，于是就解脱不了、成就不了。除此以外，没有别的原因。

通过佛法，通过修行，能解决我们心灵上所有的烦恼、痛苦，能使我们得到暂时与究竟所有的利益。但是我们没有认识到，对修法没有兴趣，修行精进不起来，连早晚课都不愿意做。若是真正懂得了佛法的价值和给自己带来的真实利益，不可能是这样的状态。我们为了钱财、为了暂时的利益，付出了那么多；我们为了修行，这样努力过、拼搏过吗？没有吧！

正如华智仁波切所讲的那样，我们都是偶尔性、空闲性、暂时性的修行。我们现在忙的都是世间的琐事，学佛修行是在茶余饭后。闲了，没什么事做了，才学一学、念一念；一有事情就忘了，就把佛法放一边了。这样修行不会有任何成就。我们还是没明白，修行是最重要的，应该把修行放在最重要的位置上。

我经常说：“好好学，好好修，世间的一切琐事都要随缘。”有人问：“我现在只学佛、修行就行了？”是！但你要知道什么是学佛修行，怎样学佛修行。学佛修行就是尽责任、尽义务，无私地奉献付出。修行不是只坐在一个地方念一部经、诵一个咒，而是了缘、了债、了生死。尽责任、尽义务，而且要心甘情愿、心平气和，这叫了缘。我们现在也

在生活、工作，但这不叫尽责任、尽义务，因为我们都有私心，都是为自己！

我们做事情的时候，心中充满了怨恨，不是真心地为他人、为对方、为众生付出。即使奉献、付出了，也是有要求、求回报的，这不是尽责任、尽义务。要尽责任、尽义务，就要放下自我，完全为众生、为他人付出，包括为父母、为儿女付出。比如说，我们现在也为父母、儿女做一些事情，但都是有私心的。为什么这么说呢？因为你做这些事情最大的动力是“我”——“我”的父母，“我”的儿女，“我”的家人……如果你真要奉献、付出，先把这个“我”去掉，不要这个“我”了。你能有这样的精神吗？

父母有很多，天下的众生都是父母；儿女有很多，天下的孩子都是儿女；家人有很多，天下的众生都是家人。你会这样关心所有的众生吗？你会这样为所有的众生付出吗？不可能！所以佛讲，若是真心想了缘、了债，真心想为众生、为他人付出、奉献，首先放下自我，把“我”去掉。

天下的父母、儿女都是你关心、照顾、爱护的对境，这叫大爱无边，这叫大慈大悲！想行善，就行一个纯善；要行纯善，首先要去掉自我。当你不为自己，只为众生的时候，才是真正放下了自我。小乘是最低的层次，首先讲的也是破除人我执。破除人我执，就是放下自我，不然不能了缘、了债。如果不了缘、了债，就无法了脱生死！

要放下自我，破除我执，就要修无我的智慧。“我”没有了，剩下的就是众生了。真心地为他人、为众生，才能了缘、了债。不然，今天我欠你，明天我还你；后天你欠我，大后天你再还我。互相欠，互相还，还了欠，欠了还……这叫冤冤相报，没完没了，没有尽头，这叫轮回。

那什么时候才能不再欠呢？放下了自我，真心地为众

生、为他人，才不会再欠。家家都有本难念的经，现在的大部分儿女都是冤亲债主，都是来讨债的，你为他们操心，就是还债。没办法，必须要还！人若是没有修行，没有智慧，就摆脱不了烦恼。

以前的家庭，生活都很困难，吃不饱、穿不暖，居住条件也差，但是内心没有那么多的烦恼与压力。现在虽然条件好了，生活水平提高了，但是人们的内心却越来越不自在，越来越烦恼痛苦了。虽然在表面上看都不错，家里只有一个孩子，没有特别重的负担，但实际上压力更大、负担更重了。这都是自己的业，躲不开，业力现前的时候，谁也逃避不了。

很多人说："现在科技发达了，物质丰富了，生活水平都达到小康了，多好啊！"但我们的内心有真正的快乐和幸福吗？开心快乐越来越少，几乎没有了。因为物质越发达，精神越落后，就越有压力。现在的生活条件与以前相比是天壤之别，人们应该开心、满足了。但是为什么都不开心快乐呢？这就是业障。所以真想消业还债，就要破除我执、放下自我，真心地去爱所有众生，为他们奉献、付出，这样就没有负担和压力，没有烦恼和痛苦了。心门一打开，心量就大了，就能圆融、容纳了。

每个人都有一个自我，都把自己关在一个小小的笼子里。我们现在的范围都很小，一说"这是我的家"，就执着几十平米的空间；为了暂时的利益和精神的寄托，将周围的几个人执着为亲人。心门要打开。是有家，但是没有"我"的家；是有父母，但是没有"我"的父母；是有儿女，但是没有"我"的儿女……把这个"我"去掉，这样范围就大了，整个法界都是自己的家，到哪里都舒服！如果只以一个小小的空间作为自己的家，在那里就舒服、安心，到别的地

方就不行，因为“这不是我的家，这是别人的家”。

到处都是我们的家，包括外面的草地都是我们的家，也是众生的家——苍蝇的家，蚊子的家，蝴蝶的家……这样，整个宇宙、虚空、法界都是我们的家，所有的众生都是我们的家人。去掉了这个小“我”，就能达到这种境界。然后到哪里都舒服，到哪都可以，多自在啊！这叫解脱。除此之外没有解脱。

我不知道你追求的解脱是什么，但是我认为佛讲的解脱是这样的。到哪里都舒服、安心，都和在自己的小屋里一样。父母和儿女也是一样，没有“我”的父母、“我”的儿女，天下所有的众生都是父母，都是儿女。这样，见谁都像见到父母、儿女一样。见到父母了，能不高兴吗？都是自己的儿女，儿女对自己怎样都行，对自己再不好、再伤害，自己也不会记恨。虽然有时候跟儿女也会有一些摩擦，但是自己心里也不会有怨恨。这叫解脱。

解脱不是从这个地方去到另一个地方，而是要去掉小范围的界限；不是身要解脱，而是心要解脱。心解脱了，身自然就解脱了；身在轮回，心不在轮回。身不可能不在轮回，因为我们还要救度众生。大家要明白，修行就是修一颗心。我们讲轮回、讲痛苦，是讲心——心轮回，心痛苦；讲解脱、涅槃，也是讲心——心解脱，心涅槃。

其实真正放下了“我”，能够真心地为他人、为众生的时候，世出世间的一切功德、利益自然就有了。如果真正明白了佛法带给我们的真实利益，希求正法的心自然就强烈了。现在有的人总是勉强自己：“我怎么精进不起来呢？怎么对佛法没有太大的兴趣呢？没有信心呢？”就是因为不明理。所以我处处强调闻思，就是先要明白佛理。这些真的非常重要！

如果我们不明白佛理，学佛修行就会变成一种迷信或者恶业，不可能带给我们真实的利益。希望大家不要盲目，要明明白白地学。真正明了理，自然就有希求正法的心了；有了希求正法的心，自然就精进了。精进也是对佛法生起的一种欢喜心。

最初无论办何事，起始若能成办彼，
则令一切皆圆满，否则彼二均不成。

“最初无论办何事”：做任何事情，都是有程序、有次第的。这里讲，要按程序修行。我们学佛修行了，为什么没有大的进步、改变和成就呢？就是因为没有按次第学修。东学西学，东抓西抓，这样不可能成就。

三主要道第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个是证悟空性的智慧。要仔细观察自相续，有没有出离心？若是没有，先修出离心，接下来修菩提心，然后再修般若空性智慧。若是没有出离心，就去修菩提心，不可能有成就；若是没有出离心，没有菩提心，就去修般若空性智慧，也不可能有结果。

所以希望大家都按次第修行。首先修四外加行，它是生起出离心的方法。四外加行修好了，出离心就能产生。我们现在虽然也在学修四外加行，但是修得不扎实、不到位，对轮回、因果并未深信。对这些道理有甚深的体会和感受了，才能产生出离心；有出离心的基础，然后再去修菩提心。

菩提心主要是通过四无量心生起的，四无量心修好了，菩提心自然就能产生。有了愿、行菩提心的基础，再去修空性智慧。我们现在通过逻辑推理和分析也能明白空性智慧，但是不能真正领悟。要想真正领悟，就要消业积福，得到上

师的窍诀。这是次第，也叫程序。修行是有次第的，先迈第一步，接着迈第二步，然后再迈第三步……一步一步地来。

大家应该仔细地观察一下，自己为了什么修行？是不是真心想解脱轮回？是不是真心想成就佛果？现在很多人都是嘴上说说，心里并不是这样想的。我的意思是先给自己打个问号，然后再回答是“是”或“不是”。若是真心想解脱、想成就，那就按次第、按程序，脚踏实地地修。

我们现在做世间的事情也是这样，前一件事还没做好，就做另一件事，这是错误的。“我这个单位不行，我这个工作不行，我想换一个……”“我现在没有工作，没有什么可做了。”怎么会没什么可做呢？我们讲了缘、了债，讲的就是无论大事小事、家里家外的事都要做，而且要用心做。

佛讲，一精通一切精通。同样道理，一个成就了，就等于一切都成就了。成就一个的当下，就成就了一切。每一件事，包括出门、进门，都包含了一切。若是你能够用心、专注地出门、进门，你就解脱了。但我们现在不是这个状态，而是做什么事都没有用心、认真，糊里糊涂。我们是迷而不觉，还感觉不到、意识不到，反而自认为很认真。

认真和执着不同。执着是一种迷，认真是一种觉、一种智慧；执着是一种束缚，认真是一种解脱。但很多人都不会分辨。如今很多教授、老师都给孩子们讲“要执着，学习要执着，做事要执着。”他们认为认真就是执着。错了！这是两回事！这都是凡夫的思想、凡夫的心。

若是能认真地做事，就是解脱、成就。什么意思呢？就是觉而不迷地做、定而不散地做、静而不乱地做、正而不邪地做，这叫认真。认真的当下就是成就，成就的当下就是解脱。很多人都不懂这些道理。

虽然通过自力，我现在还没有到达彼岸，但佛的思想

是到达彼岸的，我就跟着佛学。通过他力——佛的思想到达彼岸，就能看到凡夫的所思所想、所作所为都是颠倒的。站在佛的境界里看，再聪明、再能干的人，都是微不足道的。（神通有自身的神通，还有靠他力的神通。以前无著菩萨去兜率天依止弥勒菩萨时，他没有神通，不能飞，但是他可以依靠弥勒菩萨的神通飞。）

我们现在还是迷。倘若觉了，那么无论大事小事，家里事家外事，所有的事都会用心做。我们现在为什么没有成就呢？就是没有用心做、认真做。前一件事还没有成就，就开始做后一件事。

“起始若能成办彼”：指前面的事做成了。

“则令一切皆圆满”：一切都能圆满，都能成就。

“否则彼二均不成”：否则都不能成就。

我们现在遇到佛法，还有这么好的学佛修行的机缘，大家应该清醒，不要再迷茫了，别再犯这些老毛病，应该改变思想、改变行为。思想一改变，行为自然就会改变。

恒时远离恶毒心，何处若起倨傲时，
尔时摧灭此我慢，忆念上师之教言。

“恒时远离恶毒心”：心要远离恶念、远离恶业，处处要结善缘、种善根。否则，恶缘成熟时还要互相伤害。有人烦恼得不得了，“儿子不听话，老公不关心我。”丈夫不爱你、不关心你，这是你欠人家的，该还的；儿子不听话，不好好学习，没办法，这也是曾经结下的恶缘，结了恶缘就得恶果。不要轻视这些恶缘，果既然成熟了，就要承担果报。如何转变因果呢？就是从因地下手，处处结善缘、种善根。这样，将来就没有这种恶缘，没有这些痛苦了。

解脱真的不难。我从七岁出家到现在，虽然没有太大的成就，但是我深信因果。我以佛讲的因果来对照、衡量、推测自己，可以得出结论，以前我肯定结过很多善缘，没有结过恶缘。因为我不用特意防备谁，没有人偷我的东西，也没有人来伤害我、让我烦恼。不管是在藏地，还是在汉地都一样。我这样说不是因为我有神通。

很多人都说："从今天起我要依止上师，跟上师学。"不知你们是真心实意，还是花言巧语。说实话，我没有别的可学之处，只有刚才说的这些，是你们应该学的地方。想跟我学，就这样处处结善缘、种善根，将来你们也不会感受恶果，多好啊！

不要结恶缘。有的人到山上、到庙里了还结恶缘，东挑西捡，闲言碎语，胡思乱想。无始劫以来的习气，把这些人的相续熏成这样！你们到哪里去找这样一个清净的道场？到哪里去找这样一个修行的场所？这里的大部分人都跟我学修很多年了，我虽然没有什么功德，但是我经常给大家开示佛法，使大家都有了一些收获，可以说相续都很成熟了。这是佛法的力量，不是我的力量。

我为什么要求大家到这里听法？因为我相信佛法的力量不可思议。只有佛法，才能改变人；只有佛法，才能救度人。虽然我没有什么功德，但是我给大家讲经说法，会对大家有所帮助，你们也会有收获。而且相对来说，这个道场很平和，不管是在藏地，还是在内地，很难再找到这样的道场。我不是自赞，也不是自傲，说的都是实话。

但是，如果到了这样一个清净的道场，你还犯毛病，结恶缘、种恶因、造恶业，你还不如不来、不学。谁也没有勉强你，我从来没有勉强过人，你们都是自愿来、自愿学的。若是你总不改变自己的恶习，为什么要到这里来呢？这里是

道场，这里只有道，只有正法，是修持正法的场所；这里只能有道友，不能有恶友。不要弄混了！若是你们互相伤害，就变成恶友，就结恶缘、种恶因了，将来要承受果报的。

我们所结的缘、所种的因，都在我们自己的相续中。我们的相续——阿赖耶识是块很大的田地，善与恶的种子都播种在这里。结了善缘，储存在这里；结了恶缘，也储存在这里。将来机缘成熟的时候都会发芽、结果。善有善报，恶有恶报。现在有的人哭喊着："哎呦，完了！救救我吧！"现在救不了你，因为业力现前了啊！佛讲过，我也跟大家说过，业力现前的时候如同洪水一样，谁也拦不住。我们只能提前做好准备，做好预防。

其实我讲得很明白，我们现在学佛修行，最好要超越因果、不受因果。心如如不动，就像看电影一样，这叫超越。如果不能超越，就转变因果，将恶转成善。如果不能超越因果，也不能转变因果，就要面对因果。业力现前的时候，连佛都没有办法，我还能有什么办法？领导都没有办法，我一个员工有什么办法？老总、董事长都没有办法，我一个保安有什么办法？

"何处若起倨傲时，尔时摧灭此我慢，忆念上师之教言"：心起贡高傲慢的时候，依照上师的教言去降伏它。不能骄傲，不能有傲慢。不然，它对我们的危害非常大！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（八）

此论是阿底峡尊者一生的修学经验，也是三藏十二部的精华，句句都是窍诀，对我们的修行有极大的帮助。希望大家能把这部论典的内容当作镜子，好好地照自己，这样才能发现毛病、改变自相续。这个非常重要！

若生怯弱之心时，则当令自心坚强，
修持彼二为空性。

“若生怯弱之心时，则当令自心坚强”：昨天讲的是骄傲的心，心气太高，今天讲怯弱的心，心气太低。修行时心态要保持平稳，既不能太高，也不能太低；既不能骄傲，也不能自卑。把握适度，不紧不松、不高不低才是解脱的状态。但我们总是把握不住，有一点点功德或者成就的时候就骄傲，有一点点违缘和障碍的时候就自卑，这都是错误的。为什么会这样呢？就是因为不明理，不知道诸法的事实真相和真理。

在修行的过程中，有时太紧，有时又太松。在听闻佛法时，有时候内收、打瞌睡；有时候外散、心跑了，总是把握不住适度。

“修持彼二为空性”：若是有空性的见解，真正懂得了缘起性空的道理，就不会有这种状态。从缘起的角度来讲，傲慢与自卑是平等的；从空性的角度来讲，傲慢与自卑也是平等的。其实缘起就是性空，性空就是缘起，它们两个是一体的，一个是在相上，一个是在体上，只有这个区别。

平时我们也有傲慢。我执、自我这种念本身就是傲慢。

为什么我们总有看不起的人、看不惯的事？就是因为我们没有明白道理，没有懂得自他是平等、一体的。因为我们有傲慢、有我见，所以总是有自他的分别，总是看不起别人。若是懂得了这个道理，就不会有这种想法。

我们在得到一点点的利益或功德的时候，为什么会生起傲慢心？因为还是没有明白道理。从缘起的角度讲，利益或功德是无常的；从相上讲，利益或功德也是无常的，没有一个是恒常不变的，都在刹那当中变。若不是在刹那当中变，那么它永远都不能变。但是在一般的情况下，我们只能感知相续中粗大的变化，意识不到细微、刹那的变化。其实，若没有细微、刹那的无常，就不会有粗大的变化。所以，一切法——人事物都在刹那、刹那当中变，而且一刹那也不停。从这个角度看，一切法都是平等的。

从空性的角度来讲，都没有实体、没有真体。通过智慧分析观察，找不到它的实体和真体，这叫空。

无论是从相上、体上讲，还是从缘起、空性的角度讲，一切法都是平等的、如梦如幻的。但我们现在还没有懂得这些，目光还很短浅，只能看到眼前的事情，看不到它前前后后的很多变化。若是能看到，就会知道真的是这样。

其实人世间的很多事情都无所谓好坏，即使有好坏，好也好不到哪里去，坏也坏不到哪里去，都是平等的。现在好是暂时的，不可能永远好；不好也是暂时的，不可能永远不好。富或穷、贵或贱、美或丑，我们在轮回的过程中都曾经历过，包括我们最看不起的蚂蚁、苍蝇等小含生，我们都曾经无数次地做过。

无始劫以来，在座的各位都做过富人，也做过穷人；做过高贵的人，也做过低微的人；做过美貌的人，也做过丑陋的人。现在我们只看眼前，只看几个月、几年中所发生的

事，目光太短浅了。目光应该放远一点，全面地看待事物，这叫智慧。不要只看眼前，只执着于当下。

在六道轮回的过程中，今生今世只是一个很短的片段，前生后世还有很多。放开胸怀长远地看，前世今生都是平等的。在这个过程中，我们现在为人父母是暂时的，做乞丐是暂时的，贵贱美丑也是暂时的……这样想，我们就不会执着了。如果不执着，当下就解脱了。

如果我们执着了，就会有烦恼；执着的程度越深，烦恼越重；烦恼越重，所感受的痛苦越大。我们现在都特别执着，有的人执着钱，钱方面的烦恼和痛苦特别重；有的人对钱的执着不是很深，所以钱方面的烦恼和痛苦也不会太大。你执着什么，什么就伤害你；越执着，痛苦越大，受到的伤害越重。

人和人都不一样，有的人贪心特别重，对男女之间的感情特别执着，于是感情给自己带来的烦恼和痛苦也特别严重。有人深陷其中，甚至连命都不要了。多愚痴啊！

我以前给大家讲过，相不会束缚我们，执着相才会束缚我们。只要执着了，就得不到自在。佛祖释迦牟尼佛在印度菩提树下证道的时候讲过："奇哉，奇哉！一切众生都具如来智慧德相，只因妄想执着而不能证得。"一切痛苦的来源，一切烦恼的根本，就是妄想、执着。当了知诸法的事实真相、真理时，自然就不会有妄想和执着。没有妄想、执着，佛性自然就会显现，当下就能解脱。

所以说，即使你有再大的能力，也没有什么可骄傲的。人人都有过这种能力，包括蚂蚁、苍蝇也有过，而且将来还会有。你的势力再大、学历再高，也是暂时的，只是几个月、几年、几十年的事，死了以后就什么都没了。这样思维你就不会再骄傲。

当你生起傲慢心的时候，应该往上和佛菩萨比，就知道自己这些小小的功德和成就不值一提，这样傲慢心自然就消失了。我就是这样做的。以前，我最担心的就是考试，怕考试不合格，于是在学习或考试时，都会祈祷上师与文殊菩萨加持，将上师观想在头顶，将文殊菩萨观想在心间。当取得一点成就的时候就会想：这都是文殊菩萨的力量，是上师的赐予。不可思议啊！

虽然我很少有傲慢心，但是作为凡夫，有时候也会有一点骄傲，尤其是与别人辩论取得一点点胜利的时候，会觉得自己还不错，有点看不起别人。这时候我就想：不用说与佛菩萨比，在喇荣有成就、成绩好的人也有很多。这样就知道自己差远了。佛菩萨、大德高僧的智慧与成就像太阳，能照亮整个世界。自己的智慧和成就，就像一盏小小的油灯，不足挂齿。这样一想，傲慢心自然就消失了，更加精进的念头自然就生起来了。所以，倘若我们还不明白空性、缘起这些道理，这样一对比，就知道自己该怎么做了。

我也有过怯弱的时候。比如有时在学习中遇到难题，考试不理想，或者情绪比较低落。这时我就往下比，与那些初学者、懈怠懒惰者相比，觉得自己也有一些成就，不用说在这个世界上，在喇荣比我差的人也有很多。这样一比，又开始有自信了。

高与低，骄傲与自卑，都要观为空性。若是能够以空性的智慧来摄持，就不会生起这样的念头。但是现在很多人还达不到这种境界，对空性还不是太理解。这个时候，用我刚才讲的方法来对比就好了。任何时候都要保持适度，这个很重要。

佛在世的时候，有个弟子特别笨，刚开始跟阿难学禅修，但是没有任何进步与成就，他就去问佛陀。佛问他在家

的时候擅长什么，他说擅长弹琴。佛就问他，琴的妙音，是在琴弦松的时候发出来的，还是在琴弦紧的时候发出来的。他说都不是，是在琴弦不松不紧的时候发出来的。佛告诉他修行也是如此。他按照佛说的做，很快就证得了阿罗汉的果位。

这就是佛陀的秘诀：修行要不紧不松。

有的人修行，心急如焚："我的业障为什么还没消除啊？""我要抓紧时间学修，有神通就行了。"他不知道什么叫成就，以为有神通就是成就。越这样越修不出神通，因为没有放松、没有放下。如果放松、放下了，这些自然就会显现。越紧张，它越不显现。修行要有耐心。有些人想："我求解脱，求佛果，肯定要花费很长时间。"特别着急。不要着急，要轻松自在地修。但轻松自在不是懈怠懒惰。

有的人听说"要轻松地修"，就连姿势都不注意了，就随便了，躺着念、趴着念。这不叫轻松，叫懈怠。有的人听说"要自在地修，行住坐卧都是修行"，就随便吃，一顿饭吃好几个小时；随便睡，睡到自然醒，睡到早晨八九点钟是常有的事，有时甚至睡到中午十一、十二点钟。有时候在梦中与别人生气、吵架，有时候在梦中谈恋爱、成家、生孩子，生了好几个，还有双胞胎……这哪是修行啊？这些贪嗔痴慢疑，连睡觉的时候都不曾停止。将行住坐卧都变成修行很难啊！尤其是在梦中修行更难！若是能在梦中转念，保持平和的心态，忆念上师三宝，守护空性或者无常的见解，临终的时候绝对没问题。

有的人听说为了修行有一个好的心情，可以散散步，就到处闲逛。逛的时候，一会儿贪心上来了，一会儿嫉妒心上来了，一会儿傲慢心上来了；到商店闲逛，看见很多好东西，就生起了贪心，特别想得到，又买不起。商品琳琅满

目，每看一遍就生一次贪心，这个心一点都没能稳住，自己还不知道在造业。散一次步的过程中造了多少业啊！

若是能保持心态，在行住坐卧中守护住三门，那么无论是站着、坐着、躺着念诵、观想都可以。到临终四大分散的时候，能不能想得起阿弥陀佛？能不能修破瓦法？能不能念诵仪轨？那个时候连呼吸都难，没有一定的功夫很难做到啊！若是功夫到家，在身体和灵魂分开的时候也能修破瓦法，往生就没有问题了。

我们修破瓦法时，先要把自己观想为金刚瑜伽母，然后观想中脉、明点和红色的“舍”字，再观想头顶上的阿弥陀佛、西方三圣……一个一个观，一刹那当中都能观想出来，并且一清二楚，这是功夫！但我们现在连思维一遍都很难，就是功夫不到家！以前很多大德高僧在修生起次第的时候要观想很多，比如说观想文武百尊，就是观想一百位本尊，而且每位本尊的服饰、形态、法器都不一样。功夫最圆满的时候，在一瞬间、一刹那，就能观想出不同形态的一百位本尊，而且非常清楚，连面部表情都不会错。

你们现在修行，只是在没有什么事的时候念几遍仪轨，马马虎虎地观一下，然后说：“我怎么还观不出来呢？”哪有那么容易就能观想出来？要下很大的功夫才行！我们现在观想时根本没有专心、专注。

若是能够专心修行，结果真的不一样。如同我们逛街时，在人山人海中，我们会看见很多面孔，但是最漂亮、最庄严的那个人，我们立即就能记住，而且记得非常清楚，晚上做梦都能梦到，这就是专注了。你们昨天到大殿里，看见那么多庄严的佛像，晚上做梦梦到没有？没有！根本没有印象！一问中间的那尊佛像是哪位佛菩萨？都不知道。

佛亲口讲过，佛像代表佛的身，佛经代表佛的语，佛塔

代表佛的意，要把这些当成佛的身语意来恭敬、供养。但你们根本没有当回事，大殿里那么多庄严的佛像，一个都没记住，就是不专心、不用心！对佛法没有生起信心！我经常说学佛修行不能虚伪，但大家都当耳旁风。这也是无始劫以来的习气，没有办法。

这些要观修的内容，我们根本就观不出来。如果刚开始观不出，就先请一个比较标准、庄严的唐卡或佛像，先看，再思维、观想；然后再看，再思维、观想。不可能马上就能观出来，要慢慢练，渐渐地就能观出来了。有的人家里根本没有唐卡，而有的人家里虽然有唐卡，却挂在那里保平安、保吉祥，自己根本就没有仔细看过。

如果不用功、不用心，难啊！“上师，我怎么还观不出来呢？”你这样马马虎虎地观，能观出来吗？不可能！不下功夫，它不可能自然显现在你的眼前。我们还没下功夫啊！所以修行不要虚伪，要用心。在一天当中，要用更多的时间来学修，肯定有困难。但是你坐下来，静下心来修行的时候，一定要专心。哪怕是几分钟，也要用心。能坐多长时间，就坐多长时间，这样才会有效果。修行真的不能马虎。

我今天早上过来偷偷观察大家修法。有的人不知道心在想什么，表面上还很像样子，很庄严；有的人东张西望，有一点点动静就坐不住了。你们看看天主教、伊斯兰教的人是怎么修行的？尤其是伊斯兰教的教徒们，在修行的时候，即使身边发生了再大的事情，也不准看。而我们是怎么修行的？佛要求我们不能动心，可我们不仅心在动，身也在动。东张西望，有一点点声音，就忍不住看。有些人太不专注、太不用心了，心根本没有投入进去。我们念的每一句、每一段，都有甚深的含义。若是心融入进去了，根本听不见外界的声音。

怎样才算是专注呢？以前有过这样一个公案。目犍连和舍利子在打坐，乐善王来了，跟他们说了很多话，但是过后一问，两人一句也没听见。乐善王不相信，就去问佛祖。佛祖说："他们确实没听见，若是不相信，可以试验一下。"然后找来一个即将要斩首的囚犯，让他端一碗油在众人面前走一圈，若是油洒出来，哪怕洒了一滴就砍他的头，若是没洒就释放他。然后就让这个囚犯端着油去外面走，而且安排了很多人在他经过的地方唱歌、跳舞，歌声动听，舞姿美妙。

囚犯回来以后，乐善王问他在路上看见了什么，听到了什么，有没有唱歌、跳舞、吹奏乐器的？这个囚犯说什么也没听见、没看见，什么都不知道！因为他太专心了，根本没注意这些。乐善王这才相信。这叫专心、专注！

几十年前，卫藏有一个修行者，有一天快要到吃饭的时候，一转念就入定了，而且一入定就是好几个月，等他出定的时候，发现自己准备的饭都已经腐烂了，可他觉得就是一瞬间，根本不知道自己入定了这么长时间。我们的早晚课就是一个小时的时间，若是真能把心投入进去，一个小时就是一瞬间。

现在对有些人来说，也是一瞬间，但他不是在入定，而是在散乱。刚念加持咒，心就走了，在外边转啊转。在家里、在单位转，在这个地方、那个地方转。灵魂走了，只剩下一个肉体在这里。心刚回来，已经唱到"此福已得一切智……"开始回向，修法结束了。这样散乱地修行，是白白地浪费时间！

身语意投入到念诵以及念诵的含义里，这是入定。感觉"怎么这么快呢？是不是今天没有上课啊？"因为就像过了一瞬间。我们现在有的人是入定，时间一瞬间就过去了；

有的人是散乱，时间也一样过得快；有的人是心出去了一会儿，想起来后又回来了。这样一会儿出去，一会儿回来，过程就长了。一会儿腰疼，一会儿腿疼，一会儿琢磨修法怎么还不结束呢？怎么念得这么慢呢？快一点多好啊！

大家对照一下，自己是这几种情况里的哪一种：是外散的，还是入定的？是一会儿出去，一会儿又回来的？如果心真正专注了，做功课是一种享受，那种禅悦，是任何一种喜悦都无法与之相比的。我们不要再虚伪了！

若遇贪嗔之境时，当观犹如幻化术。

我们遇到生贪心的对境，或者是生嗔恨心的对境时，应该“当观犹如幻化术”。要有空性的见解，才能将一切境相视为如梦如幻。其实人生就是一个舞台，人的一生就是一场戏，我们都是演员，都在演戏。如果明白了这个道理，心里这些患得患失、烦恼痛苦自然就没有了。

我们都是演员，要演各种角色，要做到放下而不放弃。不放弃，是认真扮演每一个角色。就好比一个演员在舞台上演戏的时候，会演各种角色，有时候演鬼魔，有时候演佛菩萨；有时候演爱情，有时候演战争……他虽然在演爱情，但是心里不会有太大的、真实的贪爱与贪着；他虽然在演战争片或者打斗片，表面上有嗔恨，但心里没有，因为他知道自己在演戏。

一个好演员，在演戏时会用心扮演角色。同样，为了解脱我们也要演戏。因为周围的这些众生早就给我们付过钱了，早就签完合同了，在宿世中就协议好了。现在到时候了，我们该进入角色了。上学、工作、成家、生孩子，都是演戏，因为有这样的因缘，有这样的责任与义务。所以要做

个好演员，要好好学习、好好工作，然后成家、生孩子，真心地善待周围这些有缘的众生，这叫认真地演戏。

人家为什么要跟你签合同？为什么要给你付钱？就是要你好好地演戏——善待他们，为他们付出。演戏的过程中要知道自己在演戏，“现在演的是我以前接的单子，以后这些不好的单子就不接了，不好的角色就不演了。”心里没有烦恼、没有贪恋、没有嗔恨，而且还要演到位，丝毫看不出破绽，这样才能了缘、了债。以后就只演好的、善的，只演佛，不演别的角色了。

为什么说不执着就没有烦恼？佛讲一切都是如梦如幻的，若真正领悟了、懂得了空性与缘起，就是这样。认真演戏，叫不放弃；知道自己是演员，心里没有生起真实的贪恋和嗔恨，叫放下。不放弃，认真做；不执着，随缘做——这叫解脱。多好啊！我们真的要好好把握人生、把握自己，别总让贪嗔痴慢疑控制自己、利用自己。

我们现在更多的时候，总是跟着它们走，贪心一生起来，就迷了；嗔恨心一生起来，就骂人，甚至打人了；嫉妒心一生起来，就不高兴，甚至诽谤了；傲慢心一生起来，又开始瞧不起人了。贪嗔痴慢疑都是魔王波旬的幻化、手下，来控制、利用我们。魔王波旬在背后指使，让我们做这做那。贪心、嗔恨心、嫉妒心一生起来，再不愿意做的事情也得做。

我们要控制贪嗔痴慢疑，让魔王波旬向我们投降，听我们摆布。这样，我们就可以做自己的主人了，这叫胜利，叫自在，叫解脱。一切都是如梦如幻的，人的一生就是一场梦。我们现在都在做梦，晚上做黑梦，白天做白梦。虽然从黑梦中容易醒来，但在没醒的时候，照样有痛苦。晚上睡觉的时候做恶梦，梦里被敌人追啊，就快追上了，恐惧、着

急得不得了，满身都是汗，这时突然醒了：“哦，原来是梦！”当下就彻底解脱了。若是能从白梦中醒来，也是这样的，然后就彻底放松了。

我们现在总是患得患失，要这个要那个，每天忙得不得了、烦恼得不得了、痛苦得不得了。等到突然醒了，原来是梦啊——开悟了！然后就轻松了，就彻底解脱了。

现在说解脱的状态，谁也体会不到、感受不到。心情好一点，身体也没有什么问题时，就觉得“这是不是解脱了？”过一会儿出现对境又不行了，嗔恨心就起来了，刚才还自认为是解脱了呢！这不叫解脱。真正的解脱，是明白一切都不是真实的；彻底的解脱，就如同风刮的沙，风一停，沙自然就落下了，自然就放松、放下了。

没讲几句时间就到了，真是刹那啊！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（九）

昨天讲的是空性，如果在任何对境当中都能观空性，那我们就不会受伤害了。如果没有空性的智慧和见解，不管是顺境，还是逆境，都会伤害、打败我们。

现在我们有了一点点修行，能意识到逆境中的失败和伤害，但是意识不到顺境中的失败与伤害。其实不管是在逆境中，还是在顺境中，我们都在受伤害。我们遇到顺境、比较称心如意时，就会非常执着、贪恋。其实这对我们是一种伤害，因为以后我们会为之痛苦的。但这种伤害我们很少能发现，很多时候不仅意识不到，还觉得自己很成功，为此很得意。

如果我们在对境中没有把握住自己的心态，生起执着、贪恋之心，就是失败了。因为所有的对境都属于轮回，都是有漏的，所以是痛苦的。逆境是直接伤害我们，所以容易发现；顺境是间接伤害我们，所以很难发现。其实，对我们来说，顺境是最大的诱惑，也是最大的危害！

魔王波旬向我们发射的这些箭，看上去很美，我们刚被箭射中的时候，还感觉很舒服、很得意。其实，这些箭都是毒箭！毒素一旦进入血液，慢慢地我们就完了：用不了多久，我们就开始感觉到疼痛了；过几天，就疼痛得让人忍受不了了；再过一段时间，我们就要离开这个世界了。这些顺境都是花箭，对我们的伤害让我们很难察觉。

在逆境中我们容易发现失败，虽然这次没有把握住心态，失败了，但是下次我们可以注意。但是在顺境中，我们一遇到什么好事了，就高兴得忘乎所以。人都特别希望自己能顺利、能如愿以偿，这是一切烦恼、痛苦的来源！所以作

为修行人，不能希求世间八法。顺利就顺利，不顺利就不顺利；如意就如意，不如意就不如意，一切随缘，没有患得患失，这才是真正修行的状态、解脱的状态。

其实，所有的对境都是好的。若是有智慧，所有的逆境都可以转为道用；倘若没有，顺境也不能让你增长智慧。也就是说，若能转为道用，无论顺境、逆境都可以成为解脱的因、成佛的资粮。所以，所有的对境都是平等的。修行人为什么不能求世间八法呢？因为当下就是圆满，还求什么呀？

真正的修行人，是活在当下的人；活在当下的人，是活得圆满的人。已经圆满了，还求什么呀？无所求，这叫修行、解脱；有所求，就是没有看破、放下，没有智慧，还是有分别、执着；如果有所求，什么也得不到，因为这一切都是暂时的、无常的。现在很多人求学习成绩好、求家庭好……这是目光短浅。对我们来说，即使好也不叫好，不叫得，不叫圆满。

从目前看，你的学历很高，或势力挺大，但这都是暂时的。暂时的东西都是无常的，不是什么好东西，因为它会给你带来烦恼与痛苦。现在很多人，家庭还算圆满，但是过几个月，过几年，可能就家破人亡了，这就是无常。如果没有刚才的得意，就没有以后的失意；如果没有得，就没有失。

真正的修行人不会有所求。我们不求平安，不求顺利，不求如愿以偿。这是修行的窍诀啊！不求了，放下了，当下就是圆满。求平安的人，不会平安；求顺利的人，不会顺利。即使平安了、顺利了，也是暂时的。

有的人学佛修行有了一点感受，就得意地到处宣扬："我向上师三宝求了，现在身体好，家庭好，一切都很顺利。"还到这里来跟我说："上师太伟大了，佛法僧三宝太伟大了，太有加持了！我的身体好了，家庭也好了。"但没

过几个月，又来了："上师呀，我身体有病了，家里有事了，怎么办啊？"对这种人，我心里有数，他的说法将来肯定还会变，再过几个月、几年，肯定还会有另外一种状况，我等着听呢！

在修行的过程中，我们都会有一些感受、感应，有一些小的变化。我们的修行，就像乘坐长途客车去高原或者更远的地方，有时候要翻山，有时候要钻洞，有时候也会穿过一些平原，会看到很多不同的风景。但这些风景都是不究竟的，都不是我们要到达的最终目的地。

你们这次来朗措玛寺，沿途肯定也看到了很多不同的景象：有时候觉得挺危险，就害怕了；有时候觉得挺美好，又贪恋了。在修行的道路上也是，遇到险境时，如果担心太危险，不敢往前走，或者后退了，就不能到达目的地；遇到优美的风景时，如果觉得山清水秀太美了，留在了那里，也无法到达目的地。

你们还行，没有停留在旅途中的某个地方，而是来到了雪域的朗措玛寺。修行和旅行一样，我们可以观赏沿途的风景，但是不能停留，也不能害怕，而要不断地前进，一切好或不好的景象都会过去。修行别凭感觉，感觉肯定有好的时候，也有不好的时候。无论好与不好，我们都不能执着，一直不停地往前走，就行了。这样，最后我们才能到达目的地。

我们观想也是。有时候观得挺好，很轻松就观出来了，自己很满意，甚至怀疑自己是不是成佛了；有时候却观不出来，闭着眼睛使劲想，最后观出来一个很恐怖的东西，就害怕了。无论我们观出来的是佛还是魔，都不用害怕，心里要有数。因为这都是自心的幻化，就像看电影或看魔术一样，看着就行了。

曾经有人观修金刚萨埵除障法，刚开始很精进，有一天观到大地突然裂开了，自己掉了下去，就害怕了，再不敢修金刚萨埵除障法了。后来他来问我，自己是不是要下地狱了？是不是有什么不好的征兆？这就是修行的障碍。掉下去就掉下去呗，不会有事的。还有的人修除障法，刚开始观出来的金刚萨埵佛挺庄严的，自己心里也挺欢喜；谁知过了一会儿，金刚萨埵佛突然变成了一个很恐怖的东西，就害怕了。没事，变就变呗。现在你一会儿观成了魔，一会儿又观成了佛，这种情况肯定有，这都叫觉受。其实，这些觉受也是如梦如幻的。

我们晚上做的梦，不是真实存在的，不是实有、真有的，所以变化特别大。一会儿梦见自己长成了大人，结婚、生孩子了；突然又变了，变成了一个婴儿；然后又变成了一位老人……现实与梦都是这样如梦如幻的。

我们一定要明白，不要有所求。真正能够活在当下，当下就圆满了，自然就没有所求了。现在还有所求，说明还没有看破、放下，还没有真正的信心。有人非常担心："在上师三宝的加持下，我终于来到了朗措玛寺。但是我还要回去呢，如果路上不顺利、有危险怎么办？"若是你深信上师三宝，就不会有这种念头。就像刚才说的，不求顺利，就能顺利；不求平安，就能平安；不求财富，就有财富。而且这种福报是永恒的！

若闻逆耳之语时，当视犹如空谷声。

空谷声，就是回音。我们在山谷的这边喊一声，山谷的另一边好像也有人在喊。佛讲"诸法如幻"，幻共有八种表现，其中一种就是空谷声。如果我们遇到了逆耳之语——不

好听的话，要把它观为空性，观为不存在，像回音一样。但我们现在不能接受逆耳之语，别人无意当中说的几句话，我们听了就动心，就感觉受伤害了。

现在的人，都特别在乎他人对自己的看法和评价，活得特别累、特别痛苦。我们虽然是修行人，但活得也不自在。人活着有两种情况：一种是利他地为自己活，一种是自私地为别人活。现在我们这些凡夫都是自私地为别人、为周围的一些人活，就是为了面子而活。我们仔细地观察一下自己，是不是这样？

自私地为别人活，活得就不轻松，行住坐卧都不自在。因为太在乎了！怕别人不高兴，对自己有意见或者有看法，有不好的评价。我们现在什么也不缺，要吃有吃，要穿有穿，要住有住，基本的生活条件都具备了，为什么还活得不自在、不快乐，活得累？就是因为在乎！

一个修行人应该时时发利益他人之心，但是有些人表面上是为众生，实际上是为自己。他“在乎”的是别人对自己不利，怕自己受到伤害。这叫自私地为别人活，所以活得不自在。

还有一种是利他地为自己活。以前我们讲菩提心的时候说过，为了众生，我们要关心自己；为了众生，我们要在乎自己。因为我们的身体是众生的，生命也是众生的，都是上师三宝利益众生的工具，所以我们要保护好这个工具。为了保护好这个工具，我们可以吃好、穿好、休息好，可以有好的心情，这样才能利益众生。这些表面上看是为自己，实际上是为众生。

以上讲的这两种情况是不一样的。一种从根本上是自私的，另一种则是利他的。我们现在学佛修行，即便有了成就，也要注意自己的言行，但这是为了不让众生起烦恼，给

众生表法。现身说法，也是一种利益众生的方式。这种人虽然在很多方面也在乎和注意，但因为他不是自私的，所以是开心快乐、轻松自在的。这种在乎与前面的在乎，表面上看一样，但是根本的发心不一样：一个是为他人，另一个是为自己。因此这两种做法的结果也不一样：一个是解脱的，另一个是轮回的；一个是快乐的，另一个是痛苦的。

不要总看别人的脸色，不要太在乎别人对自己的评价。因为第一，这些都是不可靠的；第二，这些也伤害不到自己。凡夫不可靠，高兴的时候会对你说些好听的，赞叹你，而且非常夸张；一旦得罪他了，或者他不高兴了，就会诽谤你，也非常夸张。若是你不好，他再怎么说你好，你也不可能变好；若是你好，他再怎么说你不好，也影响不到你，你也不可能变得不好。所以别人的毁誉与自己没有关系。但是我们看不透、放不下，总怕别人说长道短。别人的脸色是不可靠的，他高兴的时候，自然就笑眯眯的；他不高兴的时候，自然就冷冰冰的。

上师三宝是我们最可靠的见证者，我们在上师三宝面前不丢脸、不愧疚就行了。以因果作为自己做人、做事的标准，这是最可靠、最究竟、最圆满的。所以，我现在不看别人的脸色，也不会在乎别人对我的评价。其实对于一个修行人来说，咒骂、诋毁、诽谤都是无价之宝，都是财富！

以前在喇荣，有一次法王如意宝领我们修一种仪轨，这种修法是将咒骂、诋毁转为福报、财富。佛法里要什么有什么，有祛除咒骂、诋毁、诽谤的方法，但是我们现在不修那个法。我们跟上师如意宝学，将这些咒骂、诋毁都转为财富、福气，越有人诋毁，我们的命运就越好、越圆满。将违缘变成助缘，这叫转为道用。

佛祖没有过患，功德是圆满的。但是当年佛在印度传

法时，也有很多人诽谤他、反对他，最终佛祖胜利了；第二佛莲花生大士，刚开始在印度弘扬密法，以及后来在雪域弘扬密法时，也有很多人诽谤他、反对他，最终莲花生大士也胜利了；我们的根本上师法王如意宝，在喇荣弘扬显密佛法时，也有很多人反对他、诽谤他，后来法王如意宝也胜利了。这叫邪不压正，以正胜邪。

我们弘扬正法最终会胜利、会圆满的，大家一定要相信。我们现在遇到了大圆满法，我们先不说大圆满法的“法”，法不一定人人都能获得，我们只说“大圆满”这个名称。现在能够获得“大圆满”这个名称，就是很大的成就啊！大家珍惜吧！

现在可以说是处处圆满，因为我们获得了“大圆满”这个名称。当初在建网站的时候，我让他们在互联网上查找，看看有没有以“大圆满法”命名的网站，都说没有。在互联网上，有很多佛教网站，也有很多佛教房间，但是都没有以“大圆满法”命名。好，那我们就用“大圆满法”这个名字！真的，我当时很欢喜，我认为这肯定是上师三宝留给我们的。

“大圆满法”在互联网上是一个无形无量、无边无际的场所，互联网上大圆满法网站是我们的，大圆满法论坛是我们的，大圆满网络共修讲堂是我们的，大圆满法学修QQ群也是我们的。“大圆满法”这个名字谁也没用，就我们用了。这是我们宿世修来的福报，也是上师三宝赐给我们的一种最大的悉地（成就）。

不知道你们能不能珍惜，我是一定会珍惜的。不管别人说什么，我是绝对不会放弃的。你们现在若是不珍惜，就是自己的福报不够，没有别的原因。若是你能深信大圆满，处处就是大圆满，这是你的福分啊！若是你不深信，不一定能

得到这种加持，也不一定能得到这种利益与成就。

知道“大圆满法”这个名字是谁起的吗？是普贤王如来起的。普贤王如来是最初佛，也是自性佛。意思是自性流露。好多大圆满的续部，都是在空中自然显现的。没有人制作，不是作意，而是自然显现的。真的，大家珍惜吧！好多人都没有意识到它的价值，遇到这么好的法，得到这么大的悉地，却没有珍惜，没有法喜充满，还总是愁眉苦脸的。怎么会这样呢？你只要相信就行了，就都圆满了！为什么总是患得患失呢？怎么还求这求那呢？真正修持大圆满法的人，已经大圆满了，还用求吗？有所求就不是大圆满。

我们已经处处圆满了，所以不要在乎这些世间八法。一切随缘，尽量让众生高兴，跟众生结善缘。如果达不到这样，我们也别在乎。有时候有些人真的很顽固，我现在嗓子都哑了，快说不出话了，但是很多人还不明白、不相信，还在胡思乱想。真的可怜啊！若是真放下了，真能深信，还用到处跑、到处求吗？还用拼命地追求这些东西吗？

密勒日巴尊者没有到处跑，只是在山洞里和那些动物为伍，根本不见人。他没在繁华的城市里，也没有做什么宣传。但是人们都会称赞他、崇拜他，他的名声已经传遍了整个法界，成为了人天的供养处。你们现在活得多累啊！总觉得自己应该去一个比较繁华的城市，在那里才有前途、有发展。有的选择国内的一些大城市，更有能力的就选择出国。

我去年到上海，发现那里的同修每天忙得不可开交，没有时间学佛修行，连吃饭、休息的时间都没有，拼命地操劳。从早到晚，压力特别大，特别烦恼痛苦，快要崩溃了！为了什么？就是为了一套房子！有的人奋斗了一生，最终也买不起一套房子。值得吗？

在山上多好，几百块钱就能盖个房子，在那样的房子里

生活依然会开心快乐。我刚到喇荣的时候，也买了房子，我没贷款，也没分期付款，四百块钱就买下来了。屋里没有太多的东西，也不用别的东西取暖，只是烧点牛粪。吃饭也很容易，不用煮饭，也不用买菜、炒菜，糌粑一和，几分钟就好了。然后坐下来，看书修法。一天就这么过，多简单、多轻松、多自在啊！

你们现在追求的东西特别多，不要这样。我们该努力时努力，该奋斗时奋斗，心里没有压力和负担就行了。买得起房子就买，买不起也无所谓。人活着就是几年、几十年的时光，然后就要离开。即使你在上海买得起再大的房子，甚至拥有整个虚空也没有用，最后也要离开，离开时连一块砖也带不走。到时候你跟阎罗王说："我在上海有一个很大的房子，有一个很大的公司……"阎罗王不认这些，他不可能跟你算这些账。他记得一清二楚的，只有你这一生当中积累的善与恶，他就认这些，不认别的。

你有很多眷属、很多手下、很多财富、很大的房子……这些在你临终的时候都会成为障碍。想带也带不走，想放也放不下，怎么死啊？我以前给大家讲过，而且经常讲：有多大的福报，就享受多大的福报；有什么缘，就了什么缘。一切无所谓。这些福报，有也行，没有也行。万缘放下，一切随缘。

自身若遭损恼时，当视往昔业所感。

我们经常讲因果。若是懂得因果、深信因果，就能解决很多问题。最起码不会患得患失，不会有怨和恨。怨谁恨谁呀？都是自己的因果。心的相续也叫阿赖耶识，它是一块田地，我们在这里种下了很多善或恶的种子，这些种子不一定

哪个先成熟，一旦种子成熟了，就会发芽结果，就要感受相应的苦乐。

你在家里、在单位付出了很多，心里不平衡。认为家人、同事不理解自己，没有感恩心。你有这样的想法，还是因为不明理。其实你所做的一切，都是给自己做的，都是消业积福。在家里做家务是消业，在单位工作是给自己种福田。若是你能明白这些道理，就不会有怨恨了。如果不明白这些道理，就会产生很多冲突、烦恼与痛苦。

所有的家务你都包了，把家里弄得干干净净、整整齐齐，把家人都照顾好，伺候得胖乎乎的。虽然自己累得没精神了，还要感恩众生："这是给我消业、种福田的机会"——这才是真正的修行人！懂得了因果，就能做到这些。我现在这样讲，肯定有人不能接受、不能理解："我伺候他们，他们不感激我，我还要感激他们？平时上师讲得很好，但是今天这样讲有点太过分了吧？"

如果真的深信因果、懂得道理，确实是这样的。若是家人不让你做这些家务，而是他自己做，你早上还没醒的时候，他就已经把饭做好了；什么都抢着做，无微不至地伺候你，你就没有机会了。这个时候你应该恨他："这么好的机会怎么不给我呢？把种福田的机会都夺走了。"心里应该生气才是。

以后有机会我们还可以学习《入行论》。《入行论》里也讲，应该感激所有的众生，包括那些伤害我们、利用我们的人。因为这样才能把债还清，才能种福田，这些将来都会发芽、结果，果报都会成熟在自己身上。

如果从世间法的角度来讲，你们这次到山上来，自觉自愿地做了这么多事，我应该感谢你们。但是站在佛法的角度，你们应该感谢我。因为这里是清净的道场，是佛菩萨的

加工厂。我们要把有缘到这个道场修行的众生加工成佛子，将来去全国各地、世界各地弘法利生。你们到这里来，能够付出与奉献，这也是直接或间接地利益众生、弘扬佛法。这是多好的机缘，多大的福报啊！若是从这个角度来讲，你们应该感谢我。

我这个人不会花言巧语。有的人心里也许不是很明白："我克服一切困难来到山上，高原反应很强烈，还干了这么多活，上师却一句好话也没有。那天我无意当中说错了一句话，上师还训了我一顿。"心里就不高兴了。从世间的角度来讲，我不应该这样对你们。你们从那么远的地方，跋山涉水、千里迢迢奔我这个人来，我应该好好地接待你们，到山下迎接你们，说一些欢迎的话。但是站在出世间的角度来讲，我不会转弯抹角，是实话实说、直来直去，我不能糊弄你们，不能见死不救。这才是对大家最大的帮助、真正的摄受！

大家要换位思考，把心门打开。我们很多时候是颠倒的，如果反过来想，就能想通了，就都变成好事了。大家一定要相信因果，你所做的一切都是给自己做的，行善是给自己做的，造恶也是给自己做的。我们有一句法语："我们可以给自己制造快乐，也可以给自己制造痛苦。自己才是自己命运的主宰，自己才能改变自己的命运。"

如果我们真的要学，就要学佛、学密勒日巴等祖师大德的精神，而不是学他们的行为。我们也不是一定要住到山洞里，不穿衣服，不吃东西，全身长绿毛。密勒日巴尊者修法时特别艰难，但是他并没有退缩。他住山洞，吃绿草，喝凉水，即使遇到再大的艰难险阻，依然精神健朗，开心快乐。如果我们能做到这些，就学到历代祖师们的精神了。

牦牛忍耐力特别强，夏天很热的时候，它不会跑到河里去纳凉；冬天很冷的时候，它也不会找暖和的地方取暖。但水牛就不一样了。水牛身上的毛很少，夏天一热，它就受不了，跑到河里去泡水，冬天还要躲到暖和的地方。我们现在就是这样，在生活、工作中，有一点点困难就受不了，总想逃避。其实没有事，一切都会过去。让自己的心变成像大海一样宽广，像大山一样稳定，在一切对境中都能如如不动，这叫修行。

文革的时候，我们这边有很多修行人都进了监狱。一般人进监狱就没有心情了，吃不香、睡不着，痛苦不堪。有修行的人虽然身在监狱，但是照样吃、照样睡，在监狱里与在外边没有差别。这就是修行人的境界，这叫解脱。

解脱不是身体从这里去到别处，从娑婆世界搬到西方极乐世界。娑婆世界和极乐世界就是一个念头、一个转念，就是手心和手背。不转念就是娑婆世界，一转念就是西方极乐世界。现在很多人这样想："没事，我有上师，到时候上师肯定会把我送到西方极乐世界。"是，上师三宝慈悲，也有能力，一定能把你送到西方极乐世界，甚至送到阿弥陀佛的面前。但是你睁开眼睛一看，还是原来那个乱七八糟的地方，还是自己最讨厌的老公、最不听话的儿子，还是见不到阿弥陀佛。

若是你能转念，能看破、放下，当下就到西方极乐世界，那个讨厌的老公不见了，而是阿弥陀佛在陪伴你；不听话的儿女没有了，都是大势至菩萨和观世音菩萨。修行就是转一个念，调整一下心态。大家要明白，我们修行，不是要修形式，而是要修内心。我们学佛是学佛的精神，学佛无伪的慈悲、广大的智慧。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十）

这几天，在学习的过程中，大家应该都感觉到了此论对我们的启发和帮助。这部论典非常殊胜，论典里的窍诀是显密一切经典的精华，我们要好好地用它对照自己，这样才会有进步、有变化。

居于安闲幽静处，犹如野兽蔽自尸。
如是应当避散乱，无贪无恋而安住。

“居于安闲幽静处”：作为修行人，应该依止幽静的地方，把自己隐蔽起来。

“犹如野兽蔽自尸”：一些野兽快要死亡的时候，会钻进洞里，或找一个比较隐蔽的地方等待死亡，不让自己的尸体被其他动物或人发现。这里讲的是，要远离散乱。不仅身要远离散乱，心也要远离散乱。

“如是应当避散乱，无贪无恋而安住”：佛法讲心态，主要讲心要远离散乱。但我们若是没有一定的智慧和定力，很难远离散乱。所以我们刚开始学佛修行的时候，要远离容易让心散乱的环境或者事情，依止寂静处，心自然就能静下来了。

外在的、形式上的东西，都是为了这个心。心若能达到不受外在的影响，有一定智慧与定力的时候，就不需要外在的所依和助缘。但是由于我们现在心没有达到了了分明、如如不动的境界，因而需要这些所依和助缘。最后，我们才能成就，才能达到目的。

如果一开始就让我们放下、不执着，是不可能做到的。

所以对于一个刚刚学佛修行的人来说，身尽量要避开或者远离不清净的环境与恶友，这非常重要。其实远离、逃避不是最究竟的方法，不是从根本上解决问题的方法。但是因为我们现在没有定力，一定会受环境和周围人的影响，所以刚开始时选择远离这些是需要的。

有人认为自己现在不需要这些助缘，不需要这些形式，直接安住就可以了。确实是这样的，但是你能安住吗？不可能的。因此，我们要尽量远离恶缘，远离那些不好的景象，心才能融入、安定下来。

我们成就之后就不需要这些外在的形式，也不需要这些所依的对境与助缘了。这是从自己的方面来讲的。但是为了利益众生、帮助他人，成就后也需要表法。现在有些大德高僧虽然已经功德圆满、成就了，但是他们的行为还是非常精进，每天诵经、磕头、绕佛、打坐。他们这样做不是为了自己，而是为了众生。佛菩萨利益众生有四种方法，其中之一就是同行、同事——有共同的行为，做同样的事情。所以即使成就了也要表法，如果自己不念经，却让别人念；自己不打坐，却让别人打坐，这样也不太合适。倘若不表法也饶益不了众生。

有的人不理解："这些大德高僧、成就者是佛菩萨再来，怎么还要学、还要修，还要这么精进呢？"其实他们是给众生表法。我们的本师释迦牟尼佛，刚开始也成家了，后来他了解了轮回的痛苦，知道不能再继续造业，于是生起了出离心，毅然离家出走，跑到森林里，给自己剃头，出家苦修了六年，最后在菩提树下成道。这都是给我们的示现和表法。

依照大乘经典来说，我们的本师释迦牟尼佛在密严刹土早就成佛了，他在菩提树下示现成佛，是为了我们这些众

生。很多大德高僧确实是佛菩萨再来、是成就者，但是每天还要受戒、吃素，精进修行，这都是一种表法。其实对他们来说不需要这些，因为他们已经成就了、证悟了，任何时候都不会被染污，怎么做都可以。

但是很多众生还不知道感恩。虽然嘴上说："我们要有感恩心，要报答上师三宝！"但是并没有真正生起这样的心，对上师三宝没有什么感觉，因为没有真正明白道理。佛菩萨、大德高僧们来到六道轮回里、来到人间，有时候还要受苦，遭遇很多的不幸与灾难。为自己，他们不需要这些外在的形式；为众生，他们需要这些。

现在有的人认为："我现在修得差不多了，快圆满了，不用持戒，不用再修行了。"不懂佛理的人就是这样，以盲引盲。一小部分没有智慧的人，还跟着跑。"他现在的境界肯定很高，成就肯定很大，什么都可以做，可以喝酒吃肉。"这样想，就有问题了。

如果一个人修行真正到了一定的层次，真正成就了，他不仅要修行，而且会更精进；不仅要持戒，而且会更严格。为什么呢？因为他这样做：第一是为了众生；第二对他自己来说，也是一种开心快乐，做起来没有难度。

我们现在要精进修行有难度，是因为还克服不了烦恼，烦恼一上来就身不由己了。若是要我们严格持戒，日日夜夜求解脱，行住坐卧都修行，有难度。但是对那些佛菩萨再来、成就者而言，精进修行、严格持戒是一种极大的享受，没有什么难的。所以我认为，为众生更应该精进修行、表里如一。

我们不要以盲引盲，一说济公喝酒、吃肉，自己也跟着学。我们不是要学济公的行为，而是要学济公的精神。在他的境界中，没有患得患失、没有取舍、没有得失、没有分

别，一切都放下了。这也是在给我们表法，我们在内心当中也应该这样，但行为上不能没有分别、取舍。很多大德高僧，包括我们的佛祖释迦牟尼佛都是那么精进，对自己的要求都那么严格。我们是跟济公活佛学，还是跟佛祖学？其实他们都是在给我们表法。

很多大德高僧持戒非常严格，不吃肉、不喝酒，这也是在表法；济公活佛看起来持戒不严格，喝酒、吃肉，到处跑，也是在表法。我们若是学他们的精神，都要学；若是学他们的行为，就要有智慧。什么意思呢？就是都要放下，精神上不能走偏，见解上不能有偏见。大德高僧严格地守持戒律是对的，济公活佛那样做也是对的，就是不能堕入两边。这两种表现都是我们的榜样，一切随缘而做。针对不同的年代、不同的环境、不同的众生，应该有不同的表法。

行为上，我们不一定跟济公学，也不一定跟那些持戒清净的人学。什么意思？这两种表法，在精神上都是平等的。其实真正为众生的时候，喝酒、吃肉是应该的，不吃肉、不喝酒也是应该的。

佛在世的时候，曾经让舍利子、目犍连去度化王宫里的人，但是都没有成功，后来又派文殊菩萨去。文殊菩萨在王宫里，跟他们一起吃喝玩乐，最后把他们都度化了。只用一种方法，只说一个道理是行不通的。用各种方法，讲各种道理，才能度化不同的众生。

普贤菩萨的十大愿王里，有一个是“恒顺众生”。必要的时候，恒顺众生才能度化众生。如果跟他硬碰硬，他犟你也犟，这样很难感化、度化他。现在很多家庭矛盾重重，正是由此而来。我们不应该这样。度化众生的时候，要是能把他直接接引进来最好；若是不能，就跟他走几步，然后再把他接引进来。只要你自己不糊涂，不跟他走远了就行。“我

现在跟他走，是为了把他接引进来。”自己要有这个念，而且不能忘掉。

佛法里讲的是化解——化解所有的矛盾、冲突与怨恨。十种善业其中之一就是化解怨恨。我们作为修行人，与任何人之间的怨恨都要尽量化解，这就是善业。我们不要跟对方一起生烦恼、造恶业，要用善巧的方法，把他接引、度化进来。

佛讲，我们的父母、儿女是与自己最有缘分的众生。我们对众生要发慈悲心、菩提心，但是要先从自己的家庭做起。寂天菩萨在《入行论》里讲得很清楚，不是要一下子就布施天下所有的众生，若是善根、缘分不成熟，发心不到位，刚开始是没有办法布施其他众生的。

刚开始时，我们应该从父母、儿女做起，然后再扩大到亲朋好友，接着扩大到一个地区、一个国家，再扩大到全世界，最后扩大到整个法界。现在有的人修偏了，一说要度化、饶益天下的父母众生，就不管身边的众生了。“我要度化一切众生，我要利益一切众生！”这是在说大话。

一屋不扫何以扫天下？连身边有缘的众生都不能饶益，还能饶益天下的众生吗？不可能！我们要从自身做起，从家庭做起，尽量化解怨恨、感化众生。人心是肉不是铁，人是可以感化的。你感化了他，他就会支持你，就会跟你学。你现在接触了佛法、懂得了佛法，知道了佛法的利益，他却什么都不知道。这个时候你应该在家里好好地表法，通过自己的变化，让他感觉到佛法真正能够改变人、利益人。人人都愿意幸福快乐。这样，你就能慢慢地度化他，把他接引进佛门。这是一个特别好的方法。

表法有各种各样的，方便也有各种各样的。我们在生活中、工作中都应该这样做，不能只用一种方法，否则解决

不了更多的问题。佛法就像一个大工具箱，里面装满了各种各样的工具，不能总用一种工具做所有的事情。我们现在所学修的佛法里什么也不缺，什么工具都有，会不会用才是关键。

遇到不同的问题，应该用不同的工具，不同的方式和方法来解决。我们有时候也用了一些方法，但是却解决不了问题，因为用得不恰当，没有把这些方式和方法全部利用起来。佛法里什么方法都有，主要看你会不会用。

学佛修行的过程中，表法很重要。现在有些人总是装，装自己境界高，装自己有成就，对一些细微的行为不在乎，还认为对自己不会有影响。不可能没影响，这种人最值得怀疑，修行绝对有问题，因为他没有真正明白佛讲的道理。大家一定要注意，现在这样的人很多，装大成就者，到处造业。

大家应该保持清醒。我们是要将一切观为清净圆满，但不是盲目跟别人跑，也不是跟谁都结缘。有的人觉得："一切境，一切缘，一切是佛嘛！"然后给这个人磕头，给那个人磕头；跟这个人结缘，跟那个人结缘。这就过分了，又修偏了。有的人认为自己的境界高。你的境界再高，也高不出佛祖释迦牟尼佛。佛祖在世时这样做过吗？到处去结缘了吗？没有。这都是有标准的。难道你学佛修行了、成就了，就什么标准都没有了吗？

空性是空性，缘起是缘起。从自性清净的角度来讲，众生都是佛，都是平等的；从断证圆满的角度来讲，还是有分别——有些是佛，有些不是佛。佛在经中讲了，密续里也讲了，所有的色身都是佛身，所有的音声都是咒语，所有的起心动念都是圆满智慧，这就是密宗的三昧耶。

众生完全是清净的、平等的，这是从性上、体上，从自性清净的角度讲的。佛有两种，一种是自性清净的佛，另

一种是断证圆满的佛。我们现在所依止的是断证圆满的佛，我们追求的是断证圆满的功德，我们的目标是成为断证圆满的佛。我们都是自性佛——自性清净的佛，这个没有什么分别，都是平等的，但我们不是断证圆满的佛。断是断烦恼、断疑惑，证是证自性、证佛性、证真理。我们现在的断证还没有圆满。

什么都有标准。你学佛修行、解脱成佛了，就没有标准、没有秩序了吗？不可能吧？佛讲的这些道理是真理，是最可靠的，靠佛法、依止佛法不会错。佛法里讲的善恶标准是：在贪嗔痴的状态下所做的一切，包括每一个起心动念都是恶；在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态下所做的一切，包括每个起心动念都是善。所以我们不应该犯糊涂，不应该以盲引盲，不要再造业。就算是造业，也不要拿佛法来造业！有些人总是在贪嗔痴的状态中，哪有这样的修行人，哪有这样的修持方法？大家真的应该注意。若是以佛法来造业，这种恶业和一般的恶业不一样，缘起非常不好，生生世世都会遇到这样的因缘，很危险、很可怕啊！

首先是身体尽量远离散乱，最终目的是让心远离散乱。我们现在连出离心都没有生起来，菩提心就更不用说了。所以要尽量把自己的身口意关闭起来，这样会少造恶业。等有了出离心、菩提心以后，可以随缘，可以出去表法。因为有了出离心，就有保护自己的能力。不贪恋，就不会陷进去，不会染污自相续。出离心是保护自己的，菩提心是利益他人的。我们是要度化众生、利益众生，如果有了出离心的盔甲，再去利益众生就很安全了。

时时誓愿当坚定，若生懒散懈怠时，
则应对己作呵斥，诚心忆念自禁戒。

“时时誓愿当坚定”：一般的情况下，不能轻易立下誓言；如果立下了，宁可舍弃生命，也不能舍弃誓言。大德高僧们所立下的誓言，如同刻在石头上的字，即使刮风下雨也不会消失。他们立誓言时，一定会前前后后仔细、谨慎地观察思考。你们修行为什么不坚定？就是因为不明理。若是明理了，有坚定的誓言、坚定的信念，一切善神护法都会护持你。

麦彭仁波切在《二规教言论》里讲，信念坚定、誓愿坚定的人，不要说人，连天魔外道都怕他，善神护法都不敢不保护他。现在有些人就非常有威力，别人都不敢接近他。我们的上师如意宝就是这样的人，每个弟子都非常怕他，到他老人家面前说话都战战兢兢。在其他地方再有名气、再有德性、再有成就的人，来到上师如意宝面前，也不敢抬头，惶恐得说不出话来。这就是威力！

这个威力是从哪里来的？是从坚定的信念、坚定的誓愿里来的。这种人既然发誓、发愿了，纵遇命难也不会舍弃、不会改变，甚至会用生命来捍卫它。坚定的信念是值得我们用生命来捍卫的。若是你做不到这样，我在这里可以肯定地说，你还是没有信念、没有信仰。用生命来捍卫信仰，这是一个很大的功德和威仪。能够这样做，不用说人，连天人都会保护你。人人都会崇拜、信赖、喜欢这种人。所以我们作为修行人，任何时候都要人格稳重、信念坚定。

上师如意宝有两句教言：“在任何时候，既不扰乱他人的心，也不动摇自己的决心。”希望大家都要记住。我们是要恒顺众生、利益众生、帮助众生，但是不能动摇自己的决心，不能舍弃自己的誓言。这两句教言并不矛盾。有的人说：“我是为了恒顺众生，为了帮助他人。”然后舍弃了自己的誓言，动摇了自己的决心。这种人很难有成就。

世间什么人都有，在生活、工作中会遇到各种各样的机缘，但不是都要发誓、发愿去做的。人人都有自己的责任和义务，尽自己的本分就好。该发誓的时候一定要发誓，该付出的时候一定要付出。要坚定、持之以恒地去做。有些人心情好就做，心情不好就不做；愿意就做，不愿意就不做。不应该这样。

“若生懒散懈怠时，则应对己作呵斥”：我们现在经常懈怠、散乱，但是从来没有呵斥过自己，反而还安慰、原谅自己。“今天太累了，早点休息吧。”“今天身体不舒服，早点睡觉吧。”作为修行人，我们不应该这样，而应该以正知正念来守护三门。一旦懈怠或散乱了，就呵斥自己：“你不是要解脱吗？不是要为众生成佛吗？这样舒舒服服、轻轻松松的，能成就吗？”

佛讲过，自己才是自己的监督者，自己才是自己的怙主。我们应该监督自己，做自己的善知识；自己支持自己，不依靠别人。“你又散乱了！”然后给自己点惩罚，“今天你又懈怠了，晚上不准睡觉，多念几部经，多修几个小时的法。”我们应该这样。如果晚上懈怠了，早上就要呵斥自己：“昨天晚上你说干了一天的活，很疲惫，就没修除障法，也没有禅修，早早就休息了。这样能解脱、能成就吗？应该早点起来！”要让自己早起几个小时学修。

我们的身体是暂时得到的一个工具，要把它利用起来，用它来修善业，不应该用它来造恶业。这个身体是一个不净的口袋，而且很快就会失去，不要太执着它。《入行论》里讲，我们的身体，在精进的时候，或者是能利用它弘法利生、为众生做事的时候，是个好东西。这时应该好好地保养它，可以吃好一点、穿好一点，让它多休息，给它一点奖励。若是它不听话，总去造业，懈怠或散乱的时候，应该狠

狠地呵斥它、惩罚它。怎么惩罚呢？也不用别的方法，就是让它多念几部经，多修几个小时的法。就这样去利用这个人身。

“诚心忆念自禁戒”：什么叫“自禁戒”？我们现在正在学佛修行，有很多修行的戒律与善恶的标准。我们应该时时发自内心、诚心诚意地忆念这些戒律和标准，用这些来衡量自己。现在很多人都说：“我觉得自己很善良，没做过什么恶事。”这是你自己认为的，你还不懂真正的善恶标准。我们现在为什么要学习佛法呢？就是因为不知道善恶的标准。若是知道了，就没有必要学习了。

佛法里有善恶的标准、有做人的标准，你认为的标准不一定是正确的，我们必须用佛法来衡量自己。拿佛法当镜子照自己，才能照出自己的真面目；拿佛法当秤称自己，才能称出自己善恶的重量。之前你自己是看不出来、也衡量不出来的。我们为什么每天都开示、讲这些经论？因为我们都需要这些标准，需要这些工具。我们要用这些工具来保护自己、改变自己，这样才能彻底解脱。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十一）

这部论典里的偈颂对我们的启发非常大，它的内容对我们来说也非常重要，我们一定要珍惜。若是不珍惜，我们不会有进步，也不会得到成就；若是珍惜了，论典里的每一句都是如意宝，甚至比如意宝还好。

如意宝只能给予我们暂时的利益，不能给予我们究竟的利益。若是我们能够认真修持论典里的偈颂，它能给予我们暂时与究竟所有的利益，不仅能解决我们生活上的问题，还能解决我们心灵上的问题。

大家一定要珍惜、再珍惜！不要让它擦肩而过。这些都是解脱的机会和方法，比如意宝还珍贵、重要。你们到这里来，若是珍惜这次机会，就能得到很多的如意宝，可以满载而归。但若是你们不珍惜每晚的开示和这些偈颂，没有把这些当成如意宝，就会一无所获。

其实我们真的很愚痴，总是东想西想，想家里的、工作上的事，不好好地珍惜这一切。你工作了这么多年，奔波了这么多年，得到了什么？取得了什么成就？我们上学、工作、成家、生孩子，做这些事唯一的目的，不就是为了获得快乐与幸福吗？但是你们得到快乐与幸福了吗？始终没有！

上学、上班了，烦恼越来越多；成家、生孩子了，压力越来越大，负担越来越重，越来越不轻松、不自在了，甚至越来越痛苦了。为什么呢？因为你为了得到快乐与幸福，所做的一切都是错误的。佛在经中讲过：众生所做的一切，与其愿望是背道而驰的。即你所做的这一切是痛苦的因，不是快乐的因。

我们现在选择学佛修行，就是要换一种活法。按道理来

说，除了佛法，不会有别的活法；除了佛法，不会有别的方法。但是我们的现状是：佛法是佛法，活法是活法，办法是办法；生活是生活，工作是工作，修行是修行。

有人说："我不能修行，我得生活、工作啊！"我们在山上开法会，有人说："单位有事了，家里有事了，催我回去。"你还是没有放下，没有远离恶缘，还是福报不够啊！这是真正的理由吗？若是你真心想留下，真心想修法，真正放下了，谁也不能动摇你。领导算什么？家人算什么？

如果是自己愿意做的事，认为不做不行，就会有这种决心："不参加法会绝对不行，这是我暂时与究竟利益的来源和根本。"这样，即使领导再催，家人再不理解，你也不可能轻易地回去。但是我们这种信念不坚定、决心不大，所以容易动摇。

我们若是想找借口、找理由，那什么都可以成为借口、理由。如果我也这样找借口，今年的万盏法会就不可能举办，因为我也有很多其他的事情要做。我们不能这样。若是你真有事，为了更好地学佛修行，不参加法会，或者提前回去，也可以。但是很多人都不是这种情况。你回去，是为了众生、为了修行吗？事实上，你根本没想到修行。

若是你心里想："我回去把家里的事情处理好，把关系搞好，这样我以后的修行会更顺利，以后参加法会更方便。虽然今年没有这个福报，机缘也不是很殊胜，但是为了下次的机缘更殊胜，我决心回去。"这样想是善的、是对的。若是你真为了修行、为了众生，可以回去。真为了修行、为了众生，参加不参加法会都一样，在哪儿都一样。

若是发心正确，内心清净，怎么都可以；若是发心不正确，内心不清净，怎么都不行。所以大家一定要观察自

相续，调整好自己的心。若是真心想修行，就不要找借口、找理由。山上生活条件肯定不如山下，也不能洗澡。有些人就受不了，想回家了。然后找借口："单位有事，家里有事，我要下山了。"昨天有个人讲："每天都吃馒头，都吃腻了。房间人太多了，有人打呼噜。我休息不好，想下山了。"

山上吃住条件肯定不太好，但若是你们连这点苦都吃不了，就很难成就。你们看看历代祖师们的传记，他们吃过多少苦，经历过多少磨难，最后才成就的！你们这叫受苦吗？几天不洗澡就受不了，那些藏民、出家人，他们当中有的人一生都没洗过澡，他们怎么办？为了修行，要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑。大家应该坚定一点、坚强一点！如果连这点苦都吃不了，怎么解脱、怎么成就啊？

大家要珍惜机缘。佛讲的知足就是珍惜，懂得珍惜的人就是懂得知足的人。有知足就有常乐。我们为什么不知足呢？就是因为不懂得珍惜！这次的法会多殊胜，安排得多圆满啊！什么都有，你们想得到的都能得到。所以大家要珍惜这一切，珍惜这些偈颂。这些都是镜子啊！若是你能用它对照自己，真的能找出自己身上的毛病和问题。

我们每个人都可以改变命运，想改变命运就需要用佛法这面镜子来照自己，然后改正自己身上的缺点、毛病和错误。这样我们才能知道什么是对与错、真与假、善与恶，然后才能断恶行善、证悟真理、破除假相。

我们认为的善不一定是善，我们认为的恶也不一定是恶；我们认为的真不一定是真，我们认为的假也不一定是假，因为我们的智慧是有限的。我们必须用佛法这面镜子来照自己，靠佛的智慧指导自己，最后才能达到圆满。佛法里讲的就是这些。

设使目见他人时，当说温和诚实语。

在一般的情况下，与他人相处时应该说温和、诚实的话语。但这个也要适当，不是只说好话、心里话。真正的“温和、诚实语”是对自他双方都有利的话语。如果对自他双方都有害的话语，就属于恶语或妄语。

只说好听的话、只说软话，很多时候并不能利益众生、帮助众生。说诚实语也一样，说还是不说，要看对他人是否有利益。有时候，虽然说话比较粗俗，语言不是很好听，语气不是很温和，但若是心里清净，能直接或间接地利益对方，也没什么。尤其是在有必要的情况下，说对方的一些缺点和毛病，才能让他意识到这些错误，才能改正。虽然我们不是完全要说温和、诚实语，但是在平时还是要尽量这样说；不然，就变成说妄语、恶语，就是造业了。

有些人认为自己在修净宗、修禅宗，或是修密宗。不要好高骛远！我们先要看看自己有没有断恶行善？断十种恶业、行十种善业是世间的戒律。如果连十种恶业都没有彻底断掉，我们以后连人天的福报都得不到。

一定要对自己负责任！人的寿命是无常的，什么时候死，谁也无法确定。我们现在得到的这个人身，只是一间客房，我们是客人，随时都会离开。现在我们利用这个人身，可以给自己多种点善根，这是人身唯一的价值，因为将来我们死了以后，除了善根以外什么都带不走。

若是利用这个人身造恶了，将来就要堕入恶趣；若是利用这个人身修行了，就能解脱。若是我们现在连断恶行善都没有做到，将来死了以后，一定会堕入恶趣！因为堕入恶趣的因缘都具足了——造恶业就是堕入恶趣的因，行善业就是投生善趣的因。

打妄语、说恶语都是恶业。在没有必要的情况下，不要恶口骂人，不要轻易打妄语。若是自私地、恶意地说假话，说不悦耳的话，这些都是妄语、恶语、绮语。在没有意义的情况下，尽量少说话。若是有意义的情况下，能够利益众生或者帮助别人，可以说，但这不叫绮语，叫方便语。

我们不能小看这些啊！历代祖师们都讲过，口业非常容易造。我们的口锁不上，若是能锁上，就好了。既然锁不上，说话时就要注意，要以正知正念来守护它，别让它自由放纵。话说多了没有意义，说这说那，无意当中还会伤害很多众生，所以要尽量少说话。断除三种身恶业不难，断除四种口恶业有点难。

还有三种意恶业。要做到没有贪心、没有害心、没有邪见，要求就更细了，也更难做到了。不要大意啊！大家要仔细地观察自己的三门，守护好三门，别让它造恶业，不然将来要遭受果报的！

你们在家里、在单位遇到了很多不如意的事，有的人到寺院、道场，也遇到了很多恶缘，这都是自己以前造的恶业，现在果报成熟了。我们现在有了这些不好的因缘与果报，那怎么办？应该从因地入手，真心地忏悔往昔所造的恶业。往昔造的业是因，业消了，因就结束了，果自然也就没有了。就像火和烟，火灭了，烟自然就消失了。

菩萨畏因，凡夫畏果。现在我们只考虑眼前的现实或果报，没有考虑到产生这些恶果的因缘，更没有为过去所造的恶业忏悔，这样就解决不了根本问题。我们现在如果想开心快乐，想得到世间的福报，希望自己能如愿以偿，也要从因地入手，多结善缘，多种善根。因有了，外缘具足了，果报自然就会显现。

自己是不是修行人，可以用是否取舍因果来衡量。若是

没有用因果来约束自己，那就不能算是学佛修行人。这是个根本的问题，你们一定要重视。真正有修行的人不会东想西想，也不会东跑西颠，他不仅心态好，而且会非常稳重。因为他知道该怎么做，知道应该怎么转变命运，他不会盲目。

而我们现在是朝三暮四，反复无常。“这里不行，我应该换个单位。”“和这个人在一起不幸福，我要换个对象。”没有修行，怎么换也不可能好。有些人问我：“我是换个单位好，还是不换好？”我没有回答。这主要看你自己的因缘和福德。若是有好的因缘和福德，在哪工作都可以，都会好；若是没有好的因缘或者福德，在哪工作都不行。即使换个单位，或者换个对象也一样，这都是自己的因果。

现在有些人就像无头的苍蝇一样，东闯西撞的。深信因果的人不会这样盲目地乱撞，这样做不可能让我们从恶缘中解脱。若是有不好的因缘或者果报，想从中解脱，就先把心安稳下来；然后去忏悔、消业，这些不好的因缘与果报自然就会消失。同样，若是想得到一些暂时或究竟的利益，就多做善事，多积功德。

不显怒容皱眉相，恒时显露喜笑容。

如果真有修行，笑容自然就有了。但现在的人内心里都没有快乐，都笑不起来。为了能笑出来，还要专门接受培训。

我们的脸孔是个小宇宙，心是大宇宙；大宇宙变了，小宇宙也会跟着变。心里没有快乐，脸上就没有笑容；心不健康，地球就不会健康，宇宙也不会健康。佛讲，一切唯心造，一切都来源于心。

现在这个社会越来越复杂了，因为人心越来越复杂。

莲花生大士很久以前就讲过："不是地球在变，而是人心在变。"相对来说，以前的人心灵比较健康，地球也比较健康，没有那么多灾难。所以说，人的心很重要！只有佛法才能改变人心！只有佛法才能感化人心！对这个社会来说，最重要的就是佛法，要拯救危机，就要靠佛法。人心转变了，宇宙、地球自然就会改变。

但是转变人心难，真的很难。两千五百多年前，佛就已经说得一清二楚了。现在这个时期，佛法快要隐没了，人的思想越来越复杂，邪知邪见越来越严重。人们在这个社会所学、所修的东西，都是乌七八糟的邪道。魔力越来越大，邪气越来越重。人们都不信佛，也不学佛；即使学佛修行了，也不如法。现在真正能够如理如法修行的，寥寥无几。

所以，我们现在一定要抓紧时间修行，不能错过今生解脱的机会。学佛修行、解脱成就不能一拖再拖。有的人想："我今生多做一些善事，来世再修，或者来世的来世再修。"不能这样想！因为现在已经到了末法时期，法弱魔强，弘扬正法、修持正法特别难，越往后越难以解脱。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十二）

今天接着给大家讲《菩萨宝鬘论》。

平时眼见他众时，无吝心喜发布施。

平时见到众生的时候，应该非常欢喜、发自内心地做布施，因为众生是我们的福田。

平时我们在街上遇到乞丐，遇到那些可怜的人时，心里总是觉得特别讨厌。其实他们没什么可讨厌的。寂天菩萨在《入行论》里讲过，一般情况下，菩萨遇到乞丐时，心中都会生起欢喜心。这种欢喜心，连阿罗汉入定的时候都没有过。阿罗汉入定的时候有禅悦，这种禅悦非常不可思议，世间任何一种喜悦都不能与之相比。但是菩萨对众生生起的欢喜之心，比阿罗汉入定时所感受到的禅悦还殊胜、还不可思议。

我们为什么要讨厌乞丐呢？有的人说："他们是别人雇的。"或者说："他们是做生意的。"那又怎么了？那也不容易啊！谁愿意当乞丐，谁愿意讨饭啊？既然他当了乞丐，就有他的理由、他的困难。我们可以不布施给他，但是不能讨厌他，更不能骂他，否则就和他结恶缘了。

很多人都对我说："不能布施给他们，他们都是骗人的，或者是有组织的。"但是我不在乎这个。他跟你要钱的时候，你给他一块钱，他就会很满足，也会非常欢喜，这是多好的机缘啊！在一般的情况下，不用说给他人一块钱、十块钱，就是给一百块钱，也很难满足他人的愿望或需求。

让父母高兴就是孝顺，让众生高兴就是善事。若是你

让父母生气了，即使给父母再多的东西——吃的、穿的、住的……也不是孝顺。相反，听父母的话，不让他们伤心、难过、失望，尽量满足他们的愿望，让他们满意，对父母来说，这是最大的回报，也是真正的孝顺。对众生也是一样，没有要求、不求回报地让众生高兴，就是做善事。

有的人说："我不能把钱布施给乞丐，因为他们会拿这些钱造业的。"这么说来，你到商场买东西也不行，因为在商场做生意赚钱的人，也会拿你的钱去造业；你放生也不行，因为你到市场买鱼，卖鱼的人会拿你的钱再去买鱼或者做类似的生意；你对父母、儿女付出也不行，因为他们也会造业。如果真是这样，你能控制得了吗？谁能做到不造业？佛当时做布施的时候，那些众生也是拿佛给的东西去造业。这个是我们控制不了、改变不了的，所以我们没有必要这样想。

我不是说必须要给乞丐东西或者钱，但是作为修行人，至少不能让他们烦恼，不能说这说那，更不能骂他们。因为在一般的情况下，谁也不愿意当乞丐，谁也不愿意要饭啊！我们这边有一种说法："要难给易。"既然他当了乞丐，就有他的难处，那就给他呗！

要饭难，人都要面子，都放不下面子。他能放下面子来要饭，多不容易啊！你给他点东西，或者给他点钱，有什么难的？你给他一点东西，还显得你很善良、很有面子，所以没有必要去讨厌人家。

很多人都不愿意做布施，一说做布施都觉得难。其实布施一点都不难！有人说："我也想做布施，但是我没有条件。"真是愚痴！你怎么没有条件？不可能没有条件，谁都有做布施的机会，谁都有做布施的条件。

做布施是修舍心。修舍心，随时随地都可以做，也不

是要拿很多东西来做布施。还有人说："我现在做不了法布施，我也不会讲经说法。"做法布施不是必须要讲经说法，可以回向功德，还可以给众生念咒语、念佛号。

做早晚课的时候，可以发心让众生听，这也是给众生做法布施。若是做早晚课时能提起这样的善念，有这样一种施舍的心态，就是法布施。也可以到河边、山上、森林、草原，念唱观音心咒、莲师心咒、金刚萨埵心咒、阿弥陀佛圣号给众生听，和众生结善缘，给众生种善根。这些都是法布施。

我们回向善根，这本身也是一种布施，但是不知道我们有没有发过这样的心。若是不发心没有用，就不算是布施。我们现在是在因地，一定要多种善根、多结善缘。给众生念咒语、念佛号，发愿将来他们都能成为自己的眷属，自己成佛的时候要首先度化他们。这样，等将来成佛的时候眷属就多了。我们现在一个人在屋子里都感到孤独，希望身边有个人陪伴。如果在因地不这样发愿，将来成佛时，那么大的佛土只有你一个人，你就成了孤独佛。

在因地的时候要多做善事、多结善缘、多做法布施。我们现在劝他人学佛修行，若是对方不听心里就起烦恼："这个人怎么这样呢？法这么好，怎么还不修呢？"我们不要对此起烦恼，而要默默地发愿："等我成佛时要第一个感化你、度化你。那个时候看你是不是还那么硬、那么犟？"你在因地发愿了，机缘自然就会成熟。等你成佛了，就有威力、有力量了，就能迅速感化他，他也一定会跟随你。这样做，不仅不会与众生结恶缘，还能结善缘。

无畏布施，就是爱护自己和他众的生命。人人都应该这样做，人人也都能做到。

财布施。若是有条件，可以多拿一些东西做布施；若是

没有条件，可以少拿一些东西做布施。喂一些小动物，也属于财布施。比如，喂鸟就是拿一把米，一把米谁都拿得出来吧？这样做布施，功德与善根特别大。布施一粒米的善根，将来果报成熟的时候，就是一个转轮王的果位，更不用说布施一把米了。转轮王的地位非常高。转轮王有金、银、铜的区别，金轮王能统治整个三千大千世界。三千大千世界是多大的范围啊！但是我们都没有意识到布施的功德。

不做布施，还到处求财，连佛菩萨都厌烦了。很多人都把佛菩萨当成财神爷，跑到佛像前点几支香，然后在佛像前求："我要发财，我要发财……"不是一天、两天这样求，而是天天跑到庙里求。这是在糊弄佛菩萨。

若是真想发财，为什么不做布施呢？有人问："做布施是不是要拿很多钱，拿几百、几千或者几万啊？要是这样，还不如到庙里上香。三柱香就几毛钱，还是这个划算。"如是因，如是果，有舍才有得。在佛菩萨面前上几柱香就能发财了吗？不可能。

你可以向佛菩萨求，但是佛早就告诉过你："你可以求我，但我不能让你直接发财，我可以教你发财的方法。"什么是发财的方法？就是做布施。你到庙里拜佛像，他不会对你说话，也不可能教你方法——那是佛像，不是佛。真正的佛在两千五百多年前示现时就告诉过我们答案，你可以看看佛经，那里面有很多记载。

佛菩萨是慈悲的、圆融的，他不会舍弃众生。他不能直接让你发财，但他可以教你发财的方法——布施。如果不做布施，无论再怎么求菩萨也是白求，不会发财的。

法布施、无畏布施、财布施，谁都可以做到。这些水、草都可以用来做布施。我们有一种修法仪轨，就是将水布施给六道众生，尤其是布施给饿鬼道众生。

在《大圆满前行引导文》里有一个公案。嘎达雅那尊者去饿鬼道时遇到了很多饿鬼，有个饿鬼母跟嘎达雅那说："我的丈夫为了寻找食物，已经去卫藏很多年了。你若遇到他，问他有没有找到食物；若是找到了，就尽快回来，我和孩子们快要饿死了。"

饿鬼母说了她丈夫的一些明显的特征，嘎达雅那答应了。尊者到拉萨的一天，遇到很多饿鬼在抢东西，他发现有个特征明显的饿鬼也在里面，于是就问他："你有没有找到食物啊？你老婆说了，如果你不抓紧时间回去，她和孩子们就要饿死了。"那个饿鬼说："这么多年了，我什么食物也没有找到，只得到了这个。"他张开手，手里只有一口痰。那是一个比丘吐痰的时候发了心，于是被这个饿鬼得到了。除此之外，别的什么也没有找到。

饿鬼众生饥渴异常，我们在吐痰、洗澡、洗脸、刷牙时，若是能想到饿鬼道的众生，给他们发一个清净心、善心，将这些布施给他们，他们就能得到。这是清净心的力量。这都是布施，有什么做不到的？

你做不到，有两个原因：第一，没有意识到；第二，不相信。很多时候我们不知道布施的功德和利益。佛和上师都不止一次地讲过这些，但我们都没有深信！你洗脸、刷牙、吐痰的时候，有没有发心把这些布施给六道众生，尤其是布施给饿鬼众生？没有吧！"我怎么还不解脱，还不好呢？"你能好吗？你把所有的机会都错过了。

我们出门的时候，让个路，让个座，这都是做布施。但我们都不做布施，非常自私。现在也是，有的人进大殿以后拿最好的垫子，别的同修道友都没有垫子，自己却垫了好几层，坐在上面修法、听法非常舒服，然后就打瞌睡。

让一步就是布施，处处都可以修施舍心。若是心到位

了，一切都到位了。做布施也要一点一滴地做，一步一步地做，不是马上就能做很多布施，也不是立刻就能做无漏、圆满的布施。就像积水一样，虽然每天只是积累一滴水，但通过不停地积累，再大的容器也会被装满。功德、善根、福德也是这样一点一滴地积累起来的。

想解脱，想成就，就要积累资粮、圆满资粮，资粮不圆满就不能解脱。没有因就没有果，智慧资粮、福德资粮是成佛的因。智慧资粮做因，福德资粮做缘，将来能成就法身佛；福德资粮做因，智慧资粮做缘，将来能成就色身佛。两种资粮是成就二身佛的因缘。色身佛可以分为报身佛和化身佛。法身佛、报身佛、化身佛，这是三身佛。

如果不消业、不断烦恼，就不会解脱。轻轻松松、舒舒服服地学一学、修一修，想成就、想解脱，做梦去吧！很多人都不是真心想解脱，都是假的。也根本不知道什么叫解脱，什么叫成佛，总跟着别人乱跑。这种人不是我说话的对境。我说话的对境是那些真心想解脱、真心想成就的人。

断除一切嫉妒心，自己守护他心时，

小乘佛法里讲，只要自心不被染污就行。大乘佛法里强调，若是为了自己，扰乱了他人的心，伤害了他人，都是恶，而且这个恶业非常严重。因此若没有特殊的情况，我们要尽量守护他人的心，不能污染、扰乱他人的心，不能恼害众生、伤害众生。大乘佛法里还讲，为了佛法、为了佛教事业、为了有情众生或者整个团体，可以扰乱、恼害个别众生。

佛的事业就是佛的教育，佛的教育是让众生快乐的方法。哪里有佛法，哪里就有和平；哪里有佛法，哪里就有快

乐。佛门为什么有护法？护法为什么都显得那么忿怒？因为有些人需要惩罚。我们现在供的佛像，有寂静的和忿怒的。为什么密宗里的佛像有那么多的忿怒相呢？因为佛菩萨为了度化众生要有各种示现，要用各种方法。

以前藏王赤松德赞想建桑耶寺，于是迎请了菩提萨埵。菩提萨埵在当时的印度特别有名气，修行境界非常高。菩提萨埵到藏地后，去建桑耶寺的地方洒净，却没有办法把寺院建起来，因为有很多恶魔、鬼魔来捣乱。菩提萨埵对鬼魔发慈悲心，但寺院还是建不起来。于是菩提萨埵就向赤松德赞推荐了莲花生大士，说莲花生大士的咒力非常强，若是请他来处理，问题就能解决。当时国王心里不踏实，问他能不能请到莲花生大士，菩提萨埵说以前他们一起发过愿，如果去请就能请到。在藏王的请求下，莲花生大士通过神通来到雪域藏区，使用一些咒法及严厉的手段，降伏了所有的鬼神，使他们都变成了护法。

在弘法利生的过程中，软的方法、硬的方法都要有。有时候只发慈悲心，总是笑眯眯的度化不了众生！该惩罚的要惩罚，该处理的要处理，这是必须的！我们佛学院那边就是这样做的。以后我们的实修中心建起来后，规矩会更多。扰乱大家修行、不守规矩的人一定要离开道场。这样做，不是为了一两个人，而是为了整个团体、整个道场。

扰乱了整个道场的安宁，间断了这么殊胜的法要，破坏了法身，这是多大的罪过啊！这样做，对你们自己也不好。佛菩萨为什么要示现忿怒相？为什么要通过这么多手段来调伏众生呢？这也是一种摄受。有些人就需要通过这样的方式来摄受。如果你们真有重要的事，进道场的时候连手机都不能关掉，那就别进来了。进来干什么呢？你是来造业，还是来修福的？不是批评你，真的没有必要造这种业。

断除一切诸争讼，时时应具安忍心。

要修安忍啊！有的人为了一点点事情就吵起来，甚至打起来。我跟大家讲过，共修有共修的利益，但是也有一定的危险。如果能如理如法地参加共修，利益非常大，反之罪过也很可怕。

共修是把大家的力量集中在一起。若是大家能齐心协力，就能增加这种力量，每个人也都能得到这种力量。就像把一滴水放进大海，它与大海就会成为一个整体，大海不穷尽，这滴水也不会穷尽。同样的道理，若是你能把自己微不足道的力量，与众人的力量融合在一起，你也会拥有这种强大的力量。

但若是你扰乱团体，破坏共修的力量，这不只是伤害了一个人，而是伤害了众多人；不只是破坏了一种力量，而是破坏了共同的力量。这个罪过非常严重！任何事情都是有利有弊，不要只看利，还要考虑弊；不要只看益处，还要考虑害处。你观察一下自己，如果能做到和金刚道友团结一致，我们非常欢迎；如果做不到，就不要来。

个人的力量就像火星，众人的力量就像火焰。共修时一定要齐心协力，因为真正的力量不在身上，而在心上。若是心能够凝聚在一起，力量就能聚集到一起。

我们现在有年共修、月共修、日共修。就像这次法会以及其他法会，很多有修行的同修道友不能亲自参加。但是无论你在何处，只要能发心，能随喜，同样能得到加持，得到利益。只要有发心，就有这个力量，就能得到这个功德。因为你的心到了，力量就到了。

虽然你现在身不由己，但是你的心可以到这里来。不用路费，不用跋山涉水，一刹那就能到道场，一刹那就能到

上师身边。有些人不能上山来参加法会，有各种原因：领导不给假，家人不同意，没有路费，有高原反应等等。有人心想："我会不会在那里一犯病就死了，回不来了？"听别人说路况特别不好，就开始害怕了："会不会在路上出什么事啊？"没有必要担心、顾虑这些，心一刹那就能到这里参加共修，顺便看看上师、看看道友，真的挺好的。

很多人不知道我们有这么多的共修，还到处打听。这种人何时能解脱、能成就就不好说了。你若是能够珍惜机缘，就会珍惜这里。我们每年有四大法会，有加行共修，有每月初一、十五早上的八关斋戒、晚上的往生破瓦法；有初十、二十五下午的会供，有每日的早晚课。

每天的闻法也是一样，若是你的心到了，力量就到了。今天是初十，我们下午两点三十分共修《金刚萨埵修法仪轨之会供》。虽然你在单位、在工作岗位上，但是你的心可以过来转一圈，随喜一下，再回去工作，多好啊！共修不是必须要身体到这里，发心到了就是共修。

我们要齐心协力，心不齐，力量就不齐。这就是我特别强调保持道场清净的原因。以前我在喇荣的时候，喇荣的规模也不是很大，但上师如意宝不止一次地跟我们讲："喇荣没有别的功德，所有的金刚道友都非常团结，这是喇荣特有的功德。我相信，通过这样的功德和力量，一定能将佛法传遍世界。"现在我们朗措玛寺也是，虽然规模不是很大，也没有其他更多的功德，但是在这里常住的同修道友都非常团结，没有一点点的矛盾与冲突，一想到这些我就特别高兴。我相信将来我们的事业也会走向全世界。

我们正在建设大圆满实修中心，以后会有很多的居士发心到这里来常住或者出家。但是在这里先向大家郑重声明，若是你不团结，不能和道友和睦相处，就不要到这里来。因

为你只会造业，只会害人害己，来这里没有意义。若你真心想到这里来常住或者修学，就要带着清净的愿力和发心，这样的人我非常欢迎。

我劝你再三考虑，能不能做到和道友团结一致？能不能和同修道友和睦相处？在任何时候，在任何境界当中，能不能把自己放在最低处？不要贡高傲慢地来到这里，这样不好，我们不欢迎，你也没有必要这样做。我不追求数量，只追求质量，我不怕人少。你来到这里，若能够用心学、用心修，能够遵守戒律、遵守规矩，就可以留下。

将来我要培养一两个非常听话的法师去弘法利生，大圆满法一定能传遍世界！清净心的力量不可思议！若是真有一个清净的愿力或发心，不得了啊！

我最初到汉地学习汉语、弘法利生的时候，真的是赤手空拳，一无所有。但是我相信清净的愿力不可思议、无与伦比！我跟身边的几个人说过，我不靠别的渠道或方法，只靠一个清净的发心和愿力。那个时候我发的愿，就是现在我们经常念的《上师的愿望》。帮我记录的那些人今天也在场，这个经过他们非常清楚。事实证明，愿力真的不可思议！

我不希望人多，人多太杂，只希望人少而精。我要精华，一两个、三四个、五六个、十几个人就足够了。将来就不得了！十位成就者，十位大菩萨，到世界最大的十个国家弘法利生，那是大圆满法的种子，立刻就能将大圆满法传遍世界！不难啊！

所以希望大家一定要再三斟酌，不要盲目地来，我这里不是养老的地方。我说过，这里是一个加工厂，我要加工菩萨，加工佛。如果你是佛、是菩萨的材料，或者是金子、银子，我就接受；如果是一般的铜、铁就无所谓了。

很多人为实修中心做出了贡献，付出了很多，我为他

们高兴！因为实修中心是我们共同的家园，是我们的实有道场，是佛菩萨的加工厂，将来这里一定会诞生很多的佛菩萨。我希望大家把力量就放在这里。

有些人真的不懂事，其实上师的宏愿就是你们的宏愿，上师的事业就是大家的事业！大家一起承担，一起成就，这叫共修。我们现在建实修中心，就是共建佛菩萨的加工厂，共建大圆满坛城，这也是共修。真的非常随喜大家！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十三）

今天，接着给大家讲《菩萨宝鬘论》。

不作面谀不喜新，恒时沉着稳重行。

我们想要慈悲、利益众生，就要与他们搞好关系，但是互相之间也要保持距离、保持清净。无论在何处，在单位还是在道场，一般的情况下不要当面恭维，不要走得太近、相处得太密切，要保持稳重。如同上师如意宝所说："不扰乱他人的心，也不动摇自己的决心。"否则，容易产生矛盾和冲突。因为每个人的想法不同。前几天我们学习《三十忠告论》，龙钦巴大士也说过，修行人互相之间要团结，但也要保持距离。

尤其是我们皈依同一个上师，在同一个道场共修，都是金刚兄弟姐妹。彼此应该平等对待，不能有分别，不能成为恶友。可有的人不是这样，刚开始关系打得很火热、很亲密，但没过多久就变了。所以作为修行人，任何时候都要保持适度，做到不远不近。我们互相之间都是善友、道友，不能有其他的关系，不能互相利用，更不能互相伤害。

金刚是坚固不坏、不动摇、清净的意思。金刚道友之间的关系不能有变化，也不能有破坏，否则就不是金刚道友了，就不适合到道场共修了。我们要团结、要互相帮助，但一般的情况下要保持距离。

不管是在寺院，还是在佛学院，经常有这样的情况：两个人刚开始关系特别好，吃住都在一起，衣服、用品不分彼此，相处很融洽。但过了一段时间，也许是几天、几个月或

几年，就出现矛盾、摩擦，互相诋毁、伤害了。有些人太容易这样了。还有一种人，和什么人都合不来,跟人不来往，这也是错误，也不好。

即使大家关系很和睦，相处得很好，也要保持适度，保持一定的距离，这样才能长久。我们有一句俗语："一天的人应该是一生的人。"有的人还行，没有太多的事。但是有的人就差一些，今天高兴，明天不高兴；今天很热情，明天又很冷漠。不能这样，要处处保持稳重，不动摇自己的决心，也不扰乱他人的心。

断除欺凌其他众，虔诚恭敬而安住。

"断除欺凌其他众"：无论在哪里，当自己有一点点功劳或者成就的时候，不能去欺负和凌辱他人。

"虔诚恭敬而安住"：互相尊重、虔诚恭敬，这是礼貌！不只是修行人，一般做人也应该这样。

我们现在修行了，修的是大乘佛法，尤其是修大圆满法，更应该这样做。大乘佛法里讲，一切众生都是我们宿世的父母，恭敬他们、对他们有礼貌是应该的。自己是不是大乘行者，就看有没有把一切众生都看成是父母。若是有这样的正见或智慧，就会有发自内心的恭敬和礼貌；若是能将一切众生观为男女本尊，自然就有恭敬和礼貌了。一切人、一切物、一切事都是清净圆满的，这才叫大圆满。若是能发自内心地恭敬他人，礼貌地与他人相处，这个力量不可思议。因为只有诚心，才能感化人心。我们学佛就是要提高境界、提高认识。

虽然现在到处都在提倡要恭敬他人，对人要有礼貌，但是如果没有一定的认知、智慧和信念很难做到。即使做到

了，也是表面上的、假的。很多机构还要专门培训员工的礼仪，但是培训出来、装出来的恭敬和礼貌没有多大的力量，感动不了他人，也感化不了人心。若想真的做到人人都恭敬他人、对他人有礼貌，就要学修大乘佛法。

现在很多人都会说："要考虑对方，为他人着想，要换位思考，任何时候都要奉献、付出。"到处都有这样的教育和培训机构，专门做这方面的培训。说实话，都是徒劳的。要想真正做到这些，首先要破除我执，证悟无我，知道"我"不是真有、实有的，而是如梦如幻的。在这样的前提下，才能做到无私地奉献与付出，才能有发自内心的恭敬与礼貌。

对现在的社会来说，大乘佛法的教育和理念非常重要。有的人说佛法是迷信，然而用其他的方式教育、培训，人却越来越虚伪、越达不到目的。其实不管是学校还是企业，都应该有佛法的教育和培训，这样人就不一样了。

这次我们举办了首届"点亮心灯"夏令营活动。第一天开幕的时候，我接触过孩子们，当时他们表达了自己的想法。今天早上，他们去我那里，轮流讲述了几天来自己内心的感受。尽管只有短短几天的时间，孩子们对佛法的了解还很少，对佛理只有一点点的认知，但是却有了翻天覆地的变化。这就说明了人是可以教育的。

有了佛法的教育和理念，人自然就会转变，家庭自然就会和睦，社会自然就会和谐，世界自然就会和平，我们现在和未来所面临的灾难自然就会消失。所以世界需要佛法，社会需要佛法，人类需要佛法，人人都需要佛法。佛讲的话，句句都是真理。若是认真去接触、去研究、去了解，谁都无法驳斥。现在很多人都是以盲引盲、糊里糊涂，不去接触佛法、了解佛法，对佛法并没有真正的认识，就说佛法是迷

信。不能这样。

为他传授教言时，当具利他大悲心。

这点很重要！如果没有利他心、大悲心，很难度化众生。不是懂得了一些理论就可以讲经说法、利益众生的。我们在喇荣考堪布，有三个最基本的条件：第一有学识，精通五明；第二有清净的戒律；第三有摄受弟子的能力。

有清净的戒律和学识还不行，还要有摄受弟子的能力。什么是摄受弟子的能力？就是慈悲心和菩提心，这样才能感化人心。这个世界上有学识的人很多，但懂得再多也没有用，度化不了众生。

度化众生要具备几个最基本的条件。其一，精通佛理。如果不精通佛理，不精通显密，不精通九乘次第，怎么教导别人、引导别人呢？小乘、大乘，显宗、密宗有共同之处，也有不同之处，一定要分清楚，不同的根器应该有不同的教导。佛祖当时给众生讲的就是相应法，若是法和相续不相应，就无法利益众生。其二，要有慈悲心和菩提心。如果没有这两种心，度化不了众生。“当具利他大悲心”，大慈悲心就是平等、无伪的慈悲心，菩提心就是愿、行菩提心。

所以大家不要着急去度化众生，你认真地学修，等机缘成熟了，不想度化众生都不行，躲都躲不掉。这种机缘和福报是可遇不可求的。我现在想静修一段时间、休息一段时间都不行，机缘一个接着一个。即使回到了山上，回到这样一个偏僻的山谷里也躲不开，整天忙得不可开交，哪怕静下心来修行或者休息一个小时都困难。所以我想，既然有这样的

机缘，就尽量了缘，把所有的缘都了了。若是缘没有了，或许能轻松一段时间。不患得患失，一切随缘而做，这样就不会有太大的压力，也不会有太多的烦恼。虽然身体累，但是心不累，也就没什么压力和烦恼。

如果现在还没有度化众生的机缘，或者没有到山上、到道场修行的机缘，也是自己的修行不够、福报不够，所以要好好修行，尽量增加自己的福报，了缘还债。到时候这些恶缘、逆缘自然就会离开，助缘自然就会降临在自己的身上。

我非常希望你们都能利益众生、帮助众生。但这也不是随随便便就能做到的。我们无论何时都要发清净的心、清净的愿，这是力量！发心到位了，愿力到位了，自然就能利益众生、帮助众生了。

以前我的一些同学，有学识、有智慧，学东西快，组织能力、语言表达能力都很强，辩经滔滔不绝、出口成章，非常了不起。而有的同学学习很吃力，辩经时的表现也不是很突出，很多时候是失败者，但是最后的结果却相反。尽管前者有能力，但是却没有太好的机缘和弘法利生的事业；而后者非常了不起，弘法的助缘非常殊胜，利生的事业非常兴盛、广大，到社会上受到了很多人的崇拜与信任，大家都愿意追随他、依止他。正如一句话所言："世间人的千言万语，不如成就者的一句话。"发清净的心、发清净的愿，这个力量真的不可思议！

学佛修行，年纪大不是问题，没有学问也不是问题，主要是看有没有清净的发心和愿力。若是有，不分男女老少，都能度化众生；若是没有，即使再聪明、再有学问、再有能力，也度化不了众生。所以，如果大家真着急帮助或利益众生，就要发清净心，破除我执，在相续中建立真正利他之心，即这里所讲的"当具利他大悲心"。

不得诽谤诸正法，何法起信求彼法。

现在有的人就是爱造业，总是说长道短，说这个是正法，那个是邪法。你怎么知道什么是邪法、什么是正法呢？这样乱判断、说是非，容易犯戒、犯舍法罪，这个罪过非常可怕。犯了五无间罪和舍法罪，即使念佛再精进、再如法，也不能往生。现在大家都想往生西方极乐世界，那么就要远离两种障碍，具足四种条件。需要远离的两种障碍就是五无间罪和舍法罪。你们现在闻到了佛法，懂得了佛理，不要再去犯这些错误。在内地，犯这些错误的人非常多。不知道什么叫邪法，什么叫正法。不精通佛理、精通显密，就没有资格评论，因为你没有分别、判断的能力。

显宗、密宗，小乘、大乘，有共同之处，也有不共同之处。小乘分声闻和缘觉，大乘分显宗和密宗，显宗分中观和唯识，密宗分内密和外密，外密分事部、行部、瑜伽部。九乘次第都有不同的见解、不同的修行、不同的结果。这些你精通吗？有些人学得比较杂，在网络上看这看那，没有系统地学，也没有按次第学修，所以根本不了解这些。

其实佛法有了义的，也有不了义的。佛法不是固定的、死板的，而是活的。不同的层次里有不同的了义和不了义。九乘次第，比如说小乘里的声闻乘有它的了义和不了义，缘觉乘也有它的了义和不了义。菩萨乘（波罗蜜乘）也有其了义和不了义的。有部、经部、唯识、中观也都有各自的观点和见解。如果不知道这些，就不要轻易地评价或者判断，否则容易犯舍法罪。

按显宗来说，五无间罪和舍法罪都是定业，即使忏悔了也无法清净。但是我们现在很幸运，遇到了金刚萨埵除障法。在金刚萨埵佛面前，在咒语之王百字明面前，没有定

业，一切恶业都能消除。

以后，我们不要说这些。在不了解的情况下，不管是人还是法，都不赞不谤，不要去接触，也不要去修习，这样就不会造业。这是我们做人的标准，也是修行的标准。我们虽然要将一切观为清净圆满，但也不要到处去学修或者礼拜，这是不矛盾、不冲突的。

行持十种法行已，不分昼夜而精进。

“行持十种法行已”：“十种法行”即精进。

第一，抄经文，写心得。再有能力，就写论文；

第二，在有能力、有机缘的情况下，处处供养自己的身口意，做法供养、力供养、财供养；

第三，处处做法布施、力布施、财布施；

第四，如果有机缘、有福报，认真听闻佛法；

第五，行持佛法，受持戒律；

第六，翻阅经文，翻阅论文；

第七，在有机缘、有能力的情况下讲经说法；

第八，读诵经文，念诵仪轨；

第九，处处思维佛法；

第十，修持佛法。

“不分昼夜而精进”：就是处处做善事、种善根、结善缘，不懈怠、不放逸、不散乱。我们现在一到晚上就困得不得了，懈怠懒惰。不能这样。即使再微小的善根也不能轻视、不能放过，即使再微小的恶业也不能造作、不能行持。要从一点一滴做起，精进修行。

我们有一种说法：“小善根阿克不修，大善根阿克又修不了。到临终的时候，阿克没有修法，两手空空地面对来

世，那时悔之晚矣。”“阿克”是对出家人的一种称呼。

你们现在也是，小的善根不愿意做，大的善根做不了，到临终的时候就没有善根、没有修行了。我们不能这样，应该“不分昼夜而精进”。吃饭时，把上师三宝观想在喉间，把所有的饮食都供养给他们；走路时，把上师三宝观想在右肩，这样走路相当于绕佛；安坐时，把上师三宝观想在头顶，作为所依的对境；睡觉时，把上师三宝观想在心间，作为增长智慧的对境。这样精进修行，处处不离上师三宝的光明，处处忆念上师三宝的功德，自然就能成就、圆满了。

我们是不是真心想学佛、想成就啊？若是真心的，就老实点，不要再虚伪。若是不老实，修行不如法，不但没有功德，反而有罪过。不如法而修行，佛法、正法也会成为堕入恶趣的因，没有必要这样。

我为什么这样严格地要求大家，是怕大家造业。你到山上、到寺院，到这样一个清净的道场学修，不能造业，否则就不要来了。在城市、在家里造业虽然也有罪过，但不会有这么大的罪过。既然来了，就要如理如法地做，你实在忍受不了这里的环境和条件，不能遵守这里的戒律和规矩，就赶紧离开。因果是不虚的，不然将来要感受极大的痛苦啊！

一方面我非常随喜大家能够跋山涉水，不顾一切地到这里来学法修行；另一方面我也希望你们在这里能够更加如法、精进地修行，这样对你们将会有极大的帮助和利益。大家一定要记住这些。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十四）

三世所积诸善根，回向无上大菩提，

“三世”，是指过去世、现在世和未来世。将这三世当中所积累的诸多善根，都回向给无上大菩提。无上大菩提就是佛果。我们可以回向给众生，使其成就佛果；也可以回向给自己，使自己成就佛果。

无论是回向给众生，还是回向给自己，任何时候都不能离开无上大菩提。回向给众生：愿这些善根成为众生早日成就佛果的因缘，回向给自己：愿这些善根成为自己为众生早证菩提的因缘。我们都应该这样回向。

发心和回向，一个是在善根的前面，一个是在善根的后面；一个属于前行，一个属于后行。两者都要具足两个条件：第一，为了一切众生；第二，回向无上大菩提。回向时若没有具足这两个条件，就不是菩提心，不是正确的回向，也不是完整、圆满的回向。

我们可以回向给众生获得无上大菩提，也可以回向给自己获得无上大菩提，这两种回向都是正确的，其他的回向都不如法、不正确。我们现在所做的回向，是不是菩提心的回向？是不是一个正确、圆满的回向？大家都要搞明白。

把功德回向给他人，也是一种布施。对一个有智慧的人来说，善根是最珍贵的。我们断执着的时候，最后要断的就是对善根的执着。

那若巴在依止上师谛洛巴的过程中，主要断的是对法的执着。那若巴在当时是一位很伟大、很有名气的法师，是一位精通三藏和五明的班智达，有很多属于世间的神通、能力

等成就，讲法滔滔不绝，座下有不计其数的弟子。从“智慧空行母指点他”这件事上就能看出，他和空行护法已经能够直接交流。但是他对法的执着特别强，特别执着这些形式，执着自己的形象，因此还没有真正的成就。

那若巴去拜见上师谛洛巴的时候，正好赶上了谛洛巴在烤鱼吃，其实这都是谛洛巴给他的示现，目的是让他断法执。后来那若巴依止了上师谛洛巴。在依止的过程中，谛洛巴给他的很多窍诀在表面上看都是恶的，经常让他偷东西、抢东西，让他去做一些坏事，目的也是为了让他断法执。

现在一说回向，我们都会说：“我所有的善根、福德、功德都可以回向给众生。”我们为什么是这种状态呢？因为我们根本没有意识到善根、福德带给我们的利益，对法、对善根的执着不是很强，所以非常大方。对智者来说，善根第一，生命第二，财富第三。但是对愚者来说，正好是相反的：财富第一，生命第二，善根第三。这就是智者和愚者的差别。

以前有个公案。佛在世的时候，遇到了一位乞丐，这个乞丐特别想供养佛，但是他除了手里有七粒米之外，没有别的东西可以供养，于是他就把这七粒米虔诚而用心地洒在了佛的身上。以此福德，乞丐后来的果报是七次转生为转轮王！那是转轮王，不是区区几百万、几千万、几个亿的回报啊！如果我们真正认识到了善根的价值，谁能舍得给别人呢？

回向就是把所积的善根给别人。有一位年龄大的居士跟我说：“回向可以，不给善根行不行？”我说要把善根给别人，她接受不了。不把善根给别人，就不是回向了。她不是很明白佛理，特别执着善根。而有些人特别大方，一说做善根回向，丝毫不犹豫。我都有点怀疑，这是真心的吗？

一般人很难舍掉善根，若是能舍掉对善根的执着，离成就也不远了。其实能把善根回向给别人，才是真懂佛理了！这个道理不难理解——把功德回向给别人，这个善根会更大、更圆满。我给大家讲过，修行主要是把心量放大。心量越大，功德越大；心量越大，所种的善根越大；心量越大，所积的福德也越大。我们讲过四无量心。为什么叫无量心？因为对境是无量的，是尽虚空、遍法界的一切众生，所得到的功德也是无量的，所以叫无量心。

我们应该把善根回向给一切众生，不能只单独回向给某个众生。但是很多人到现在还没有做到这点。“我先回向给众生，再回向给家人行不？”你刚才已经回向了，还有什么必要再回向？还是没有放下。其实你回向给一切众生时，也包括了你周围的众生。如果你心里不舒服，认为还必须要单独回向给家人，说明你还是没有放下自我，没有修出平等心。

如果为了表法，或者有特殊的意义，单独回向给某个人也是可以的。比如说，今天为了让某个人高兴，让他进入佛门、得到度化，我们可以把善根单独回向给他。但我们现在单独回向并不是为了表法，而是内心里有这样的贪念：“我还要给我的孩子和家人回向一下。”这是我执，是贪着，是不如法的。所以我们没有必要做第二次回向。

我们现在修的是大乘佛法，尤其是在修大圆满法，一切都应该是圆满的。你回向的时候，已经大圆满了。若是还要第二次回向、单独回向，那你就还没有修到大圆满。如果你真修到了大圆满，是不会有这个念头的。大圆满说起来容易，做起来难啊！能活在当下的人才是大圆满，若是有分别、执着，就不会有大圆满。但如果实在放不下也没办法。

善根回向要发自内心，不能虚情假意。我们也在做回

向，但是为什么没有得到利益，没有太大的变化呢？因为我们都是在做表面上的回向，是虚假的，不是发自内心的。若是我们能够发自内心地把善根和福德回向给众生，这样离成就就不远了。

有的人不知道善根要回向。若是不回向，善根不能增长，刹那的嗔恨心与邪见，就可以将善根摧毁，果报享受一次就会穷尽。如果能及时回向，首先善根能保存起来，然后善根时刻都在增长。我们回向功德就是储蓄，将功德存在法界银行里，直至成就菩提果的时候也不会穷尽。

很多人不知道怎样回向，以为只要说一句“善根回向”就可以了。其实不是这样的。若是能按照仪轨、偈颂的内容来回向，会非常圆满、清净、如法，还有一种力量的加持，因为这些仪轨、偈颂都是金刚语。以后我们做回向的时候，不要自己随便编。很多人都爱编，还觉得自己很聪明，回向给这个人，回向给那个人。如果是为了表法，可以这样回向，除此之外都是不如法的。我们现在用的回向偈，是我们的佛祖释迦牟尼佛当年用的，是佛的金刚语。

福德赐予诸有情，时时行持七支供。

“福德赐予诸有情”：这句偈颂和前面讲的回向是一个意思。

“时时行持七支供”：时时、处处要行持七支供。

我们以前详细地讲过七支供，在这里就不多讲了。礼敬诸佛、供养诸佛、随喜善根、忏悔业障、请转法轮、请佛住世（请求不入涅槃）、普皆回向，这七种供养叫七支供。在佛法里，积累善根、资粮的方法无量无边，但是都汇集在七支供里。所以我们时时都要修持七支供。

为得菩提发大愿，若能如是修持者。
圆满福慧二资粮，亦能尽除二罪障。

若是我们能处处修持七支供，能发大心、发大愿，可以快速地圆满福德资粮和智慧资粮，也能净除烦恼障和所知障这两种罪障。烦恼障主要障碍解脱，所知障主要障碍成佛。我们按照这个窍诀净除了二障，圆满了二资粮，当下就会显现佛的二身——法身和色身。法身是为自己而得的，色身是为众生而得的。

法身佛是自性佛、本具佛。我们都是自性佛，都具有佛的无漏的功德。但是我们现在有烦恼障、所知障，有分别、执着，所以没有证得自性。若净除了二障，圆满了二资粮，我们本具的佛性和功德就会自然显现。

获得人身具义故，将得无上菩提果。

若是我们今生今世能够成就无上正等觉的果位，那么获得的这个人身就有意义了。所以这里说“获得人身具义故”。我们在暇满难得里讲过，人身非常难得，我们既然得到了，就要用它来成办解脱成佛的大事，这是人身的真正意义。若是我们用它来吃喝玩乐，虚度此生，就和动物没有区别了。动物也会吃喝玩乐，也有它们的生存、生活方式。我们的世界和它们的世界不一样，若是按世间的角度来看，我们很多时候还不如动物。

动物也有智慧，也很聪明。它们吃得简单，还不用换衣服；有的动物出门不靠交通工具，可以在空中飞来飞去，特别自由。我们活得多复杂、多麻烦、多辛苦啊！冬天来了，要换衣服；夏天来了，还要换衣服。一年四季都要换衣

服。爱美的人，一天要换好几次衣服。每天洗呀，刷呀，抹呀……

科技发达了，物质丰富了，生活水平提高了，人们都在追求生活的质量。其实这也不一定是好事。以前的生活条件没有这么好，但也没有这么多麻烦，一年四季很少有新衣服，就穿一套衣服，还是旧的，也不用买保养品和保险。现在人活得越来越麻烦，这都是多余的，没有必要。

你们到藏区、到朗措玛寺看看，那里的出家人、居士，都没有买保险，都是自己保护自己。好好地断恶行善，才是真正的保险！他们生活非常简单，一年四季只穿一套衣服，衣服还便宜，一套只要几十块钱。一般情况下不换衣服，也没有必要换衣服！吃得也简单，一天三顿饭，至少两顿糌粑。吃糌粑是最方便的，几分钟就能吃饱，生活越简单越省事。他们不买保养品，不买保险，一样可以过得好。你们现在生活越来越复杂。其实，科技越发达，人就越辛苦、越烦恼、越痛苦。

你们都怕老，怕脸上长皱纹。其实心情好了、心态好了就能年轻。我以前在报纸上看到，丹麦有一对夫妇，都七八十岁了，可是看起来只有三十多岁的样子。后来人们知道了他们的情况，想知道他们保持年轻的秘诀，就去考察、研究了一段时间，但是也没有研究出什么结果。记者采访他们时，老太太说："我们两个人一直以来就是心情好、心态好，这样就不衰老，没有别的原因。"

这都是心态的原因。我们若是想健康，就调整好心态；有健康的心态，就有健康的身体。很多大德高僧在山上修行的时候，虽然生活很简朴，但是身体却很健康。密勒日巴尊者也是如此，很多年住在山洞里，没有食物，只吃绿草、喝凉水；没有衣服穿，身上长绿毛，分不清是人还是动物。但

是他没有感冒，也没有得病，身体非常强壮。而你们现在连一口凉水都不敢喝，怕拉肚子，怕感冒。

若是你真正能为众生着想、为他人着想，真正能换位思考，无私地奉献付出，家庭自然就好了。争吵都是缘起法、对立法。若是你这边不争、不吵，那边就没法争、没法吵了。心态好了，家庭自然就会好，一切自然都会好。

大家不要白白地浪费人身，得人身非常不容易，不要错过了。我们现在修的是“净土与大圆满法”，若是修好了这两个法，你就没有浪费人身，你的人身就有意义了。否则，就白白地浪费了人身、虚度了光阴。以后想再得到这样的人身、得到这样的解脱机会就难了。

希望大家不要颠倒，把世间的一切琐事都统统放下。有一句话，你们一定要记住：“放下才能得到，随缘才能顺利。”如果放不下，就得不到；即使得到了，也是暂时的，只是从你的手上经过，不是真正的得到，不是真正属于你的。我们先不要考虑学习、工作、家庭这些世间的琐事，只要认真学修佛法，一切都会随你而来。

若是你真的能够一心一意地学修佛法，工作自然就能顺利，家庭自然就能和睦。但我们还是放不下，再如何列举理由，也还是个放不下，因为没有看破、看透。

信财戒财舍施财，闻财忏财有愧财，
智慧财为七圣财。
如是此等殊胜财，是乃无尽圣者财，
不得说与非人众。

这里所讲的七圣财才是真正的财富，而我们所认为的财富并不是真正的财富。“信财”是信心，“戒财”是清净的

戒律，“舍施财”是布施，“闻财”是听闻佛法，“忏财”是忏悔，“有愧财”是做坏事时心里有愧疚，“智慧财”是有智慧。这些都是圣人的财富，一般的凡夫不会有这些财富。

众人之中观察语，独自之时观自心。

“众人之中观言语”：在大庭广众面前，要观察自己的言语，因为容易造口业。

“独处之时观自心”：独自一个人的时候，心很容易散乱。虽然身在房间、在床上，但是心早就飞走了。所以，要观察自己的心，要格外地看管好自己的心，不能有任何的恶念。

你们到这里与大家相聚，如果不注意自己的言行举止，会处处伤害众生。有的人怎么管不住自己的口呢？还经常对着麦克风给大家讲这讲那。这是你的任务吗？这都属于绮语和恶语，违反了清规，还伤害了很多众生。这都是不该说的、没有用的、不适当的话，是在造业。有的人处处说是非、讲对错。爱说是非、爱讲对错的人，绝对是造业的人。所以我们要注意自己的言行，不要去造这些恶业，这样对自己没有任何利益，也没有任何意义，只会有非常严重的果报。我在前面也讲过，处处要以正知正念守护三门。

我们这几天一直在学习《菩萨宝鬘论》，阿底峡尊者所讲的这些教言非常殊胜。用这些教言来对照自己，就能改正自己的缺点毛病。有些负责人员跟我说：“今年大家的修行在整体上有进步了，比去年好。去年有些人经常不听话，今年大家都挺听话的。”其实我觉得是今年的这些开示、教言太殊胜了，和我们的相续非常相应，所以大家有变化、有进

步了。

我希望大家都能坚持下去，不要一回家就忘了，还像以前一样，跟这个吵，跟那个闹，到处造业。你们在这里每天学教言、听开示，人人受益匪浅，确实和以前不一样了，这些我们都能看出来。虽然和夏令营的孩子比起来差了一点，但是总的来说，大家都有变化和进步，对此我也很高兴。你们回去以后，别灰心、退步，一定要努力学修，坚持下去。不管是在家里，还是在单位，都要保持这种状态。这样对自己、对他人都有利益。

最后回向：把讲法的功德，闻法的功德以及所有的功德，回向给尽虚空、遍法界所有的父母众生，愿他们能够早日离苦得乐，早日证得无上大圆满的境界。

佛子行三十七颂

——陀美仁波切造

南无罗给夏RA雅！

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，

胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。

利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，

亦依了知其行故，于此宣说佛子行。

已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，

日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。

贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，

遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。

离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，

净心于法生定解，居于静处佛子行。

长伴亲友各分离，勤积之财留后世，

识客终离身客店，舍弃今世佛子行。

交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，

令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。

依止正士灭罪业，功德增如上弦月，

殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。

己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？

故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。

佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，

是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。
三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。
无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？
是故为度无边众，发菩提心佛子行。
诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。
何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。
我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。
有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，
然我恒怀慈爱心，赞其功德佛子行。
何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。
吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。
与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。
贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。
美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。
自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。

一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。
一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。
逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。
诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。
获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。
无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。
于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。
唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。
当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。
若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。
若未观察自错误，以法形相行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。
以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。
为求利养相互争，失坏闻思修事业，

故于亲友施主众，根除贪执佛子行。
恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。
烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。
总之一切威仪中，观心处于何状态，
相续具足正知念，成办他利佛子行。
如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。
为利欲修菩萨道，依照经续论典义，
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。
因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。
而诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。
以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

《佛子行三十七颂》讲记（一）

今天是万盏法会的第一天，在这里给大家简单地讲解一下《佛子行三十七颂》。这部论典加持力非常大，对大家的帮助肯定也会非常大。佛子陀美是藏地的一位大成就者，他在世时有一种征兆：按常理类似狼和羊这样的天敌是不能共存的，但是在他身边的人和各种动物都能和睦相处，从来没有互相争斗、伤害的现象。这说明了佛子陀美的相续中具有慈悲心和利他心，因此能够感染和影响周围的环境与身边的众生。

具有慈悲心和利他心才能利益众生、真正教化众生。否则再费心机，表面上做的再好，也感化不了人，更度化不了众生。这点很重要。

虽然佛子陀美已经圆寂了，我们没有福报与因缘能够亲自拜见他，但是我们可以学习他的《佛子行三十七颂》。他圆寂前讲过，这部论典是他的遗嘱，是他度化众生的一种窍诀，若是想解脱、成佛，就要依靠《佛子行三十七颂》。

我们学修《佛子行三十七颂》，可以获得佛子陀美的加持，在我们的相续中也一定能生起无伪的慈悲心和利他心，这样我们解脱成佛就不难了，自然就能圆满成就。

佛子陀美写完这部论典，在房顶上进行校对的时候，突然刮起一阵狂风，把所有的文稿都吹走了，一张也没有留下。这说明天界的众生把这部殊胜的论典迎请走了。后来他又重新写了《佛子行三十七颂》。

《佛子行三十七颂》虽然词句不多，也不复杂，但是意义非常深。全中国乃至全世界，只要是学习藏传佛教的人，都要学修《佛子行三十七颂》。藏传佛教分好多个教派，各有各的传承，各修各的法，但是各教派对《佛子行三十七

颂》都非常重视，都要修持这个法，说明这部论典度化众生的力量非常强大。从表面上、词句上看，类似《佛子行三十七颂》这样的著作、论典不计其数，为什么单单它能这样广大地利益众生呢？这说明作者佛子陀美造这部论典时有不共的发心，他的发心一定非常纯净，因此才有这么大的力量。发心很重要，清净的发心力量不可思议，能超越一切、圆满一切，所以大家要重视发心。

本来这次可以讲其他的论典，但为什么又选择了《佛子行三十七颂》呢？一方面由于它的加持力，另一方面，它包含了我们解脱成佛的一切要诀。若是大家能够学修这部论典，一定能解脱、能成就。大家千里迢迢来到这里不容易，希望都能以恭敬之心来谛听。否则虽然身在闻法、修法的行列中，但是不可能得到任何利益。

具有菩提心的人才是菩萨。菩提心有两种：胜义谛的菩提心和世俗谛的菩提心。“佛子”是指具有胜义菩提心和世俗菩提心的菩萨。入大乘妙道的人都是佛子，也可以说都是菩萨。虽然资粮道、加行道是凡夫地，但是因为具有愿行菩提心，所以资粮道、加行道的修行人也可以称为菩萨。佛有三子：身子、语子、心子。因为只有菩萨才能证悟佛的真实密意，所以菩萨是佛的心子。

《佛子行三十七颂》主要讲的是菩萨的发心和行为，即作为一位大乘行者、一位佛子、一位菩萨应该怎样想、怎样做。也就是菩萨在任何时候，应该存什么样的心、保持什么样的心态，应该怎样做、怎样取舍善恶。

全论分三：一、初义；二、论义；三、末义。

甲一（初义）分二：一、顶礼；二、立誓。

乙一（顶礼）分二：一、总顶礼；二、分别顶礼。

《佛子行三十七颂》分初义、论义、末义三个部分。论义共有三十七个偈颂，所以叫三十七颂。初义分礼拜和立誓。做礼拜的意义是：一位智者无论做什么事情，首先都会祈祷自己的本尊、上师或佛菩萨，这样他要做的事情能够迅速圆满。此处也是。佛子陀美为了能够圆满造颂这件伟大的事情而首先做礼拜。这也是我们的学处。

我们是信佛学佛的人，要做智者就要跟佛子陀美学。所以我们做任何事情时都应该先做礼拜。

礼拜有身礼拜、语礼拜和意礼拜。身礼拜和语礼拜固然重要，但最重要的是意礼拜，即在心里恭敬、忆念本尊、上师或佛菩萨的功德。这样心自然就稳定了，做任何事情都有力量了。

佛菩萨、上师三宝在任何时候都是我们的所依。依靠他们，我们坚定自己的信念，不动摇自己的决心，这是成就的根本。无论是成就世间或出世间、暂时或究竟的利益，都要靠这些。我们现在就是信心不足，尤其是遇到困难、违缘的时候，非常容易丧失信念、动摇决心。顶礼、祈祷，就是让你对佛菩萨、上师、本尊具足信心，这样他们就会帮助你坚定信念、不动摇决心。若能忆念佛菩萨、上师、本尊的功德，一心祈祷，他们就成了你坚定信念、不动摇决心的一种助缘，这叫加持。

学佛就要学这些，而不是一味磕头、祈祷的迷信。什么叫磕头、祈祷？不管是五体投地地磕，还是全身着地地磕，若是内心深处没有恭敬和信心，就是虚伪的、虚假的，这不是真正的身礼拜。身礼拜是恭敬的表现，是通过这样的动作启发内在的恭敬心和信心。很多人每天都在磕头，是不是发自内心地磕？有没有启发内在的恭敬心和信心？有没有通过这样的一种方式方法，坚定自己的信心？若是没有，磕头就

没有多大意义。

我们每天念这些偈颂、祈祷文、赞叹文，这叫语顶礼，语顶礼是内心恭敬的一种表现。你每天对着佛菩萨、对着这些殊胜的对境，有没有表里如一、发自内心地念？有没有忆念他们的功德？有没有生起信心？若是没有，念诵就没有意义，就是欺骗佛菩萨和上师三宝。所以，一定要观察自己。

在我们患得患失、提心吊胆时，为什么不相信、不祈祷上师三宝呢？相信上师三宝，实际上就是相信自己。一心祈祷才是真正的力量，才是成就的根本。我们要跟佛子陀美学，做任何事情时，首先一心祈祷本尊、上师、佛或菩萨，这样心就能定下来，达到一心。一心本身就是一种力量。

佛子陀美著《佛子行三十七颂》的时候，首先顶礼了本尊、上师，这说明他是一位智者、成就者。做礼拜有两层意义：第一，能够顺利地圆满此事业；第二，后学者从中能衡量作者内心的功德与成就，从而对作者生起信心并重视这部论典。

丙一、总顶礼：

佛子陀美首先顶礼观音菩萨。“南无罗给夏RA雅”，“南无”是顶礼的意思，“罗给夏RA雅”是世间自在王，就是观音菩萨。他为什么要顶礼、祈祷观音菩萨呢？第一，观音菩萨是佛子陀美的本尊；第二，观音菩萨是三世诸佛慈悲的象征，后学者若想在相续中生起无伪的慈悲心、利他心，就要一心祈祷观音菩萨。

什么叫本尊呢？比如说将阿弥陀佛或某尊佛菩萨视为十方三世一切诸佛的总体，将其他佛、菩萨都视为阿弥陀佛或某尊佛菩萨的幻化和游舞；总集的时候是一尊，幻化的时候

有很多，这就是本尊。

佛子陀美把观音菩萨视为诸佛的总体，把诸佛都视为观音菩萨的幻化和游舞，所以观音菩萨是他的本尊。他为什么要在此处祈祷本尊呢？第一，祈祷本尊实际是祈祷十方三世一切诸佛菩萨；第二，祈祷本尊也是祈祷上师，在这里，本尊和上师是一体的。

丙二、分别顶礼：

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。

这里主要是祈祷上师，上师和本尊是一体的，上师就是本尊，本尊就是上师。

“虽见诸法无来去”：虽然他亲见了诸法的实相——无来无去、不生不灭、远离八边戏论的大空性，具有了证悟空性的智慧。

“以智慧不住三有，以悲心不住涅槃”的人，就是大乘行者，就是菩萨。仅有智慧没有悲心，不能利益、度化众生；仅有悲心没有智慧，不用说度化众生，连自己都度不了。所以“以智慧不住三界”，即有无我和空性的智慧，断除了轮回的根。

“然唯精勤利众者”：轮回的根是我执，没有我执就没有烦恼，没有烦恼就不造业，不造业就不轮回，这就是不住三有。三有也叫三界，即欲界、色界、无色界。菩萨以无我空性的智慧超越了三界，现量见到了诸法的实相，但他不像声闻和缘觉那样，只顾自己进入寂灭的状态，独自享受禅乐。菩萨时时刻刻不畏一切艰难困苦、严寒酷暑地利益众

生，这就是大悲心。

因为他知道一切众生都是自己的父母，这些父母正在遭受着痛苦，所以自己不能独自享受快乐，应该让父母众生也解脱、快乐。他有这样的悲心，想拔除众生的痛苦，所以就不住涅槃，不停地、不断地、不顾一切地帮助、利益众生。

所以度化众生主要是有悲心和智慧——智悲双修，只有智慧度化不了众生，还要有悲心与愿力。现在，六道里有很多佛菩萨，正如《普贤行愿品》中所云："犹如莲花不著水，亦如日月不住空。"他们虽然在六道里，但是不受六道的痛苦与染污。他们不是轮回，因为不受业力的牵引；他们不是以业力而来的，而是以愿力来的。以业力而来是不自由的、痛苦的，叫轮回；以愿力、悲心而来是自由的，是为了解除众生的痛苦，利益众生。

很多人一说解脱，就以为要离开人间、离开社会、离开红尘。不是这样的。解脱主要是没有烦恼，不被业力牵引控制。身虽然在六道里，但是心不属于六道，这样当下就可以解脱、成佛。解脱成佛不是要离开这个肉体，也不是要离开这个社会、环境，而是心要超越世间。当这些显现上的、属于轮回的事情，都影响不到你的心境、心态的时候，你就超越了。超越就是不受影响，如如不动，了了分明。

我们现在经常受影响，有一点顺心如意的事就高兴，有一点不顺、不好的事就烦恼痛苦。心总是跟着境动、随着境转，这叫动心、受影响。无论什么时候，无论是顺境、逆境，都影响不到自己的心境和心态，心里没有爱也没有恨，这叫心不动。

没有分别的爱叫大爱，那是无量无边的。当有分别的贪爱没有了，不爱也不恨，心不动摇、不受影响时，心就超越了。心不属于三界、不属于轮回，这叫不住三界。虽然心

境超越了三界，但是只进入寂灭的状态，只享受禅悦而不去度化、利益众生，那叫住涅槃。菩萨因为有大悲心，有强烈的想拔除一切众生痛苦的心愿，所以一定会去度化、利益众生，这叫“以大悲不住涅槃”。

“胜师怙主观音前”：此处主要是顶礼上师。要领悟佛法的奥妙、成就佛果，要领悟、证得《佛子行三十七颂》的内容，就要依靠上师的窍诀。上师和本尊是一体的，修本尊、上师时，形象上观成上师或本尊都行，但必须是一体的。本尊是成就的根本，修持本尊时，一定要把本尊和上师视为一体。上师是加持的根本，修持上师时，也一定要把上师视为本尊。此处也是教导我们，任何时候上师和本尊都是不能分开的。

若是把上师视为一般的凡夫，就只能得到凡夫的加持，那是如水般的加持；若是把上师视为佛或本尊，就能获得佛或本尊的加持，那是尤如甘露般的加持。把上师视为佛而恭敬、祈祷，实际上恭敬的是佛，祈祷的是佛。大家都听过狗牙的故事，把狗牙当成佛牙也能得到佛牙的加持。同样，不管是上师还是善知识，若是将他视为佛，就能获得佛的加持。

“三门恒时敬顶礼”：“谁能做到整天磕头、念赞叹文或祈祷文啊？佛子陀美也有不礼拜、不磕头、不念祈祷文的时候吧？”不是这样理解的。做礼拜不是只用身和语来做，主要是意念。若是心中具有坚定的信念、真诚的恭敬心，尽管在表面上没有磕头、念祈祷文，没有特意去想这些，也是在做礼拜。

念佛念到一心不乱也是这个意思。现在很多人都认为：一边念着“阿弥陀佛”，一边做其他的事情，这叫“边念佛边干活”。若是真正明白了佛、证悟了佛，相续中有了这样的见解、见地，那无论是行住坐卧、吃喝玩乐都是念佛，这

才叫边念佛边干活、边念佛边吃饭、边念佛边修行，这才叫念佛念到一心不乱。“三门恒时敬顶礼”是这个意思。

第二，立誓言。前面是做礼拜——顶礼本尊、上师。此处是立下誓言。为什么要立下誓言呢？智者不会轻易立下誓言，他一旦立下了誓言，纵遇命难也不会放弃。

我们学佛修行，首先也要发愿，即立下誓言。无论做什么，既然立下了誓言，就不能舍弃誓言。不舍弃誓言、坚定决心是成就的根本。我们要谨慎，不能轻易立下誓言，轻易立下的誓言一定会轻易舍弃的。要好好思维，仔细想想，自己这一生应该做什么，应该达到什么样的目的。

舍弃誓言的罪过非常大，不要说在佛法里，从人规的角度来讲，也是如此。麦彭仁波切在《二规教言论》中讲：舍弃誓言的人，就是一具没有生命的烂尸体！善神护法、龙天护法都不会护持这种人，所有的神——家神、身神都会离开。没有护法与神的保护，做任何事情都不会成功、圆满的。我们经常讲的戒律，就是密宗里讲的誓言，破戒就是失毁誓言。最终的成就要靠密法，密宗里讲守护誓言是成就的根本，破坏誓言是成就最大的障碍，破坏誓言的人是不会有成就的。不管是从世间的角度来讲，还是从出世间佛法的角度来讲，都要守护誓言，不能舍弃自己的誓言，这是很重要的。不舍弃誓言，朝着既定的目标努力，慢慢就会成功。没有一下子就成功、圆满的。

乙二、立誓：

利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。

“利乐之源诸佛陀，修持正法而成就”：“利乐”可以分开讲。“利”主要是指暂时的利益，世间的福报。“乐”是究竟的利益，最终的成就，即声闻、缘觉、佛三菩提的果位。无论是暂时的利益，还是究竟的利益，其源泉都是诸佛陀。只有成佛了，才有真正的利益和快乐，之前没有。即使有，也是暂时的。一时的、暂时的快乐不是快乐，暂时的利益不是利益。

三大根本苦——变苦、行苦、苦苦。一时的快乐是变苦，暂时的利益是行苦，都是苦。所以目光不能短浅，不能只为暂时的利益、一时的快乐，这都是没有意义的。我们学佛人不是不要快乐和利益，而是要永恒的快乐、究竟的利益。总想追求暂时的利益、享受一时的快乐不是修行人。

我们这些凡夫是颠倒的，把假当成真、苦当成乐，将一时的快乐当成快乐。这不叫乐，即使当下乐了，之后还是会有很多烦恼和痛苦。现在我们享受的世间福报都不是真正的快乐和幸福；我们这些凡夫从来没有感受过真正的快乐，没有品尝过真正的幸福，我们其实正在遭受着痛苦。所以大家真的要明白。我们也有顺心如意的时候，但是过后还是烦恼、痛苦。我们为了幸福、快乐，也曾不择手段地去追求，但是越追求越痛苦，这叫背道而驰。

只有成佛了，才有真正的快乐，才能获得真正的利益。名闻利养等世间的福报，不是不要，而是不能为了这些而奔波。好好地学佛修行，好好地发菩提心、利他心去帮助他人，世间的福报、名闻利养自然而然就有了。

以前给大家讲过，火点着了，虽不求灰，灰自然就有。世间的福报，如幸福、快乐等名闻利养到时候都会有。大德高僧要的不是这些，都躲到山上、躲进山洞里了，但是怎么躲也躲不掉。修来的福报就是这样，即使什么都不要，也会

有。

那怎样才能成佛呢？是不是无缘无故地就可以成佛？不是，成佛靠的是修持正法。要获得究竟的利益和永恒的快乐就要成佛，要成佛就要修持正法。以前给大家讲过，成佛即福德资粮和智慧资粮圆满。福报圆满是心想事成，智慧圆满是一切通达无碍。简而言之，即生活上没有任何困难、心灵上没有任何障碍和疑惑就是佛。对此，谁不向往、谁不想获得？若想成佛，就要修持正法，修持正法才能成就佛果。

那什么叫修持正法，怎样才能修持正法？

“亦依了知其行故”：就是《佛子行三十七颂》。学修《佛子行三十七颂》，这叫修持正法。要修持正法，就要修持《佛子行三十七颂》。佛法广大奥妙，但是所有的窍诀都集中在这里，这是精髓、精华。若是能精通《佛子行》，实际上就是精通了一切佛理；若是能成就《佛子行》，就成就了一切所愿。

“于此宣说佛子行”：要获得暂时或究竟的利益或快乐，就要成佛；要成佛就要修持正法。正法即三藏十二部显密一切经典，若是个个都要学、都要修，什么时候才能学完、修成？不用全都学修，只要学修简单易懂的《佛子行》即可。所以，佛子陀美仁波切发愿写《佛子行》。他是为了自己，也是为了众生，但主要是为了我们这些众生。

我们不是要写《佛子行》，而是要讲解《佛子行》、听闻《佛子行》。既然有这个愿望和发心，有这样的誓言，就不能轻易舍弃。我一定要把它讲解完，你们也一定要听闻完整的传承。这次一共讲解七天，时间有点紧，但只能这样了。大家都要好好地学修《佛子行》，最好能背下来，时时刻刻以《佛子行》中殊胜的窍诀对治自己的烦恼、调伏自己的习气，好好地纠正自己、改正自己。学佛就是要改正自己

的思想和行为，只念佛、拜佛不叫学佛修行。学佛修行，就是要改变心态、改变行为，主要是改变心态。怎样改变心态呢？就是靠《佛子行》，依《佛子行》而改变。这是《佛子行》的初义。

《佛子行三十七颂》讲记（二）

甲二（论义）分二：一、入前行法之方式；二、正行宣说三士道。

乙一（入前行法之方式）分七：一、当使难得之暇满人身具义；二、抛弃三毒根源之故乡；三、依止功德源泉之静处；四、忆念无常而放下今世；五、远离违缘之恶友；六、依止顺缘之善知识；七、佛教入门之皈依。

丙一、当使难得之暇满人身具义：

已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。

“已获暇满大舟时，为自他渡轮回海”：人身有普通的人身、特别的人身和暇满的人身，这里讲的主要是暇满的人身。“暇”指闲暇，就是能修持正法，共有八种；“满”是圆满，具有修持正法的条件，共有十种。暇满的功德共有十八种：远离八种无闲暇处，具足十种圆满。不能修持正法的就是无闲暇处，有八种。

具有修持正法的条件的人身叫暇满的人身。这样的人身不是谁都有，全世界这么多人，具足这样条件的人非常少，非常罕见。所以说暇满难得——暇满的人身难得！如同这个世界上的如意宝，因为非常稀少，所以难得；而石头很多，到处都有，所以不难得。

闲暇、圆满的人身才是解脱的机会。什么叫解脱？就是永远没有烦恼、没有痛苦。人人都想解脱烦恼、脱离痛苦，但这个机会不是谁都有。这种修持正法、获得解脱的机会，

除了具有八种闲暇和十种圆满的人之外，其他的人和其他道的众生都没有。所以，大家不能错过这个机会。

佛让我们从因缘、比喻、数目的角度来思维人身难得。“一失人身，万劫难复”。今生今世我们得到了人身，闻到了佛法，有了修持正法的机缘和条件，不是偶然的，是宿世修来的福报，不是谁都有这个福报的。不说其他道的众生，仅说人类，全世界有这么多人，遇到佛法并对佛法生起信心的有几个？生起信心的人当中，能真正具有修持正法条件的又有几个？可谓寥寥无几。绝大多数人根本没有机缘遇到佛法、进入佛门；而在遇到佛法、皈依佛门的人中，真正有机缘和条件闻思修行的人更少。所以说暇满的人身非常难得。

轮回像苦海，暇满的人身犹如渡过大海的航船。我们要脱离轮回之苦到达彼岸，就要依靠这个人身。“为自他渡轮回海”，大海无边无际，轮回也是无边无际。我们要渡过轮回大海，要解脱成佛，必须依靠暇满的人身。

我们现在得到了暇满的人身，有了到达彼岸的机缘和条件，此时不能懈怠，要抓紧时间。学佛修行是关系到永远解脱的头等大事，是关系到生生世世的事情，没有什么比这个还重要。我们学佛修行，就能获得永恒的快乐，就能永远地解脱烦恼与痛苦。所以“日日夜夜不懈怠”。

要懂得暇满难得这些道理，要懂得解脱对我们的利益。解脱不是一时的，而是永远地没有烦恼、痛苦。所以这是最重要的事。

我们很幸运，今生今世得到了暇满的人身，这也是自己宿世修来的福报。我们利用这样的机会与机缘，完全可以摆脱痛苦，到达彼岸，获得解脱。但是要抓紧时间，因为一切无常，尤其是我们的寿命非常脆弱，随时都会死亡，所以我们要跟死亡抢夺机会。在死魔来临之前，尽快成办这件头等

大事，否则就真的很危险了。在我们的相续中，往昔所造的恶业还没有消除，如果被业力牵引，也许就会堕入恶趣，感受无穷无尽的痛苦，出脱无期！现在是特别关键的时刻，希望大家抓紧时间，利用这个暇满的人身和殊胜的机缘，让自己解脱。解脱，就是解脱一切痛苦、脱离三界轮回，这是我们通过佛法、正法完全可以办到的。

说解脱生死，也许大家不太容易明白；说永远地解脱一切烦恼、脱离一切痛苦，这个谁都能明白。如果没有佛法、正法，永远不可能办到。我们和别的众生不一样，我们遇到了佛法，有正法如意宝就完全可以办得到。大家不要再迷茫、颠倒了，应该做一件对生生世世、对自己以及他人都有意义的事，那就是成办解脱。解脱了，我们不仅可以自己不起烦恼、没有痛苦，还可以帮助别人不起烦恼、没有痛苦。再也不用害己害他，多好呀！自己开心，让他人也开心；自己快乐，让他人也快乐。大家都开心、快乐，一切清净、圆满，永远这样，这叫极乐世界。

“日日夜夜不懈怠”：“懈怠”就是不喜欢善法，不喜欢做功课，不喜欢闻法，不喜欢修行。吃饭、休息不一定是懈怠；不喜欢行持善法，喜欢做恶业，喜欢做世间的琐事，即喜欢恶，这叫懈怠。不能喜欢恶，要喜欢善。喜欢善，自然就会去修持善法，否则修善也是表面上的，不是发自内心的，没有意义。所以，对学佛修行应该有欢喜之心，应该从内心深处精进起来。做功课、修法不要勉强，不要当任务去完成。精进就是喜于善——喜欢闻法，喜欢做功课，喜欢修行；就是对学佛修行有欢喜心，法喜充满。这个很重要。

“闻思修持佛子行”：指不懈怠、精进地闻思修。只有听闻不行，还要思维；只有思维不行，还要修持。现在学佛人中普遍存在这样一种现象：平时还可以，遇到对境、磨难

的时候，就不行了。然后自己也很懊恼、失望。那是当然，连闻慧都没有，怎么可能降伏烦恼、在对境中如如不动呢？要闻慧圆满，思慧圆满，尤其是修慧圆满的时候，才能做到如如不动。有时候你们把学佛、修行、成就想得太简单了。“我去听一听、念一念，是不是什么都能好了？是不是就可以成佛了？最起码可以成为菩萨吧？”“这次法会可能有很多人参加，我虽然时间不是很多，但我必须上山一趟，学学法，让自己成佛再回来。”学修这么几天就成佛了？如果这么容易，众生早就成佛了，轮回早就空了，肯定没有轮回了。

学佛修行没有这么简单！闻思修，应该先有闻慧，再有思慧，然后是修慧。闻慧是听闻，牢牢地记在脑子里；思慧是思维，反复地思考，把道理融化到血液中，彻底地明白；修慧是深深地去感受、体会，把佛法的道理真正地落实、运用在自己的生活与工作中。简而言之，就是把每一句教言、每一个道理记在脑子里，融化到血液里，落实到生活中，这就是闻思修。

有的人仅仅听一听、看几遍，就觉得已经很了不起了，其实什么也不是，连闻慧都没有圆满，思慧和修慧就更没有了。现在我们要求每天都要打坐、思维、观修，很多同修都不太习惯，不愿意坐。不这样思维、观修，怎么能生起思慧和修慧呢？没有思慧和修慧，怎么能对治烦恼、习气呢？这需要有一定的力量。闻慧、思慧，尤其是修慧，才是真正的导弹、原子弹，有这些武器才能对付魔王波旬以及它的眷属。倘若没有这么强大的武器，对付它们将非常困难。

“闻思修持佛子行”是佛子、大乘行者应该做的，是学佛修行、解脱成佛的基本要求与条件。好好地观察自相续，自己有没有具足八种闲暇和十种圆满？若是没有，就不是暇

满的人身。如果连暇满的人身都不是，你根本没有学佛修行的机会。

丙二、抛弃三毒根源之故乡：

贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。

这是环境上的要求。

“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，遗忘取舍愚暗者”：在家乡容易引起烦恼：对亲朋好友的贪着、贪恋，对敌人的怨恨；要做的琐事多，不能精进地闻思修行；无法遣除心灵上的无明愚痴，不知道取舍善恶，永远没有解脱的机会。所以，最好离开故乡，离开这些恶缘。

现在只有少数人有这个条件，很多人还没有了缘了债，暂时不能离开家乡。可以留在家乡，但是要尽心尽力地断掉对亲朋好友的贪恋和对怨敌仇人的怨恨，努力修持正法、取舍善恶。现在和以前不一样，以前根本找不到课本，也没有电话、电脑、互联网等便利的条件，要依止上师、修持正法，必须要离开家乡，到寺院或者道场等寂静处，才可以学修。现在不离开家乡、不离开工作岗位、不离开自己的家，就可以修持正法。

我们要给自己创造学佛修行的机会与条件，尽量断掉对世间、对亲朋好友的贪恋。你贪恋、牵挂他们，不但帮助不了他们，甚至还会伤害他们，越贪恋、越牵挂，对对方的伤害就越大。人快要死的时候，因为放不下亲人、太贪恋家人，就会变成王鬼。变成王鬼以后，因为想念家人，想回来帮助他们，结果家人就会遇到灾难、出事。如果不断除贪

恋，活着时是活鬼（活着的鬼更可怕），死了会成为王鬼。真的没有意义！

我们不是要舍弃儿女、放弃亲情。我们要舍弃的是贪恋，要放弃的是执着。你可以以悲心愿力去帮助他们，而不要以贪心去伤害他们。若是有悲心愿力，活着的时候是儿女、家人的菩萨，可以保护他们；死了以后也是菩萨，可以保佑他们。这才是真正的爱，才是真正的利益他们。慈悲心才是真正的爱，不要做鬼去伤害他们。

俗话说“不是怨家不聚头”，夫妻之间、父子之间、母女之间其实都是冤家，都是讨债还债的关系，都是以贪恋、业力相互伤害。一家人在一起，不是这个烦恼，就是那个烦恼；不是这个痛苦，就是那个痛苦，常常都是这样。

佛法里还有很多方法可以去掉对亲友的贪恋，而不需要离开故乡、离开家。当你明白道理之后，对怨敌仇人的怨恨也容易去掉。其实没有什么可怨恨的，你所遭受的这一切都是自己的因果，都是因业力所现、因业力所感，都是自作自受。若是自己没有这样的因果业力，谁也伤害不了你。你的身边有那么多人，为什么他偏偏来伤害你呢？这是有原因的，这是你曾经跟他结的恶缘：他来骂你，你肯定曾经骂过他；他来打你，你肯定曾经打过他；他来欺骗你，你肯定曾经欺骗过他。要怨就怨自己，要恨就恨自己，都是自己的因缘果报。自作自受，不作不受。真正明白了、深信了这些因果的道理，怨恨自然就没有了。这是其一。

其二，若是我们自己有定力、有智慧，怨敌仇人的伤害是在帮我们消业、还债。这个债早晚都要还，债还清了也是一种解脱。我们往昔造的业就在相续里，早晚都要成熟。现在他帮我们显现这样的业力，就等于帮我们消除了这些业障。

再者，如果没有这些怨敌仇人，我们怎么修忍辱、怎么修自他交换等菩提心呢？若是不修忍辱、不修菩提心，我们怎么能成就呢？对一个修行人来说，这些都是助缘。现在很多人都感叹："啊！我的违缘太大了，障碍太多了！"其实违缘障碍越多越好，只要你能坚持、再坚持，坚定自己的信念，不管是违缘还是障碍，都是暂时的，很快就会过去。忍一忍就过去了，这是过关。必须要过这些关，最后才能到达彼岸，才能成就。

成就是要靠磨练的，如果没有违缘、障碍，怎么磨练呢？从违缘障碍、坎坷磨难中训练心，磨练习性和心态。磨练成功之后，无论是面对顺境还是逆境，心都能如如不动。当心不受影响的时候，就成就了。想成就不能逃避，而是要面对。有违缘障碍不怕，任何时候都要坚定信念，不动摇自己的决心，不舍弃学佛修行这样一件自己选择的大事。

有违缘障碍是好事，这也是消业积福的机会。所以，大家不要总想逃避，总向佛菩萨求平安、求健康、求顺利。违缘障碍都是修行路上的如意宝，这是佛菩萨给你送来的如意宝，你反而求佛菩萨让这些如意宝都远离自己，这多愚痴啊！如果能把这些违缘障碍、坎坷磨难当做真正的如意宝，对上师三宝就没有所求了。所以我们要尽量断掉对仇敌的怨恨，尽量掌握取舍善恶的方法，即首先要明白什么是善，什么是恶，然后再去断恶行善。

现在我们根本没有弄明白什么叫善，什么叫恶。善恶的标准在佛法里，我们认为的善不一定是善，我们认为的恶也不一定是恶。善恶有世间的善恶，也有出世间的善恶。出世间的善恶，小乘有小乘的标准，大乘有大乘的标准，显宗有显宗的标准，密宗有密宗的标准，我们都应该掌握。知道了善恶，知道了怎样断恶行善，可以说就是祛除了我们相续中

的愚痴、无明和黑暗。这样就不用离开故乡、离开家了。

“抛弃故乡佛子行”：远离故乡、依止寂静处对大家的修行肯定有帮助，刚开始修行的时候还是需要的，修到一定层次的时候就无所谓了。但是，如果实在没有这样的机缘与条件，也可以在家里修。我们通过互联网，随时可以亲近上师、修持正法，不一定总是用以前的方式。

丙三、依止功德源泉之寂静处：

离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，
净心于法生定解，居于静处佛子行。

修行最好是依止寂静处。不是所有的道场、寺院都是寂静处，现在的很多寺院、道场都不具备这样的条件。如果一个寺院、道场没有具德的上师和正法，没有一个完整的解脱成佛的方法，就不能依止。若是依止了也会失望，根本不可能解脱成就。所以，依止的寂静处最好是清净的道场，具备学佛修行各方面的条件——有具德的上师，有完整的解脱成佛的方法等等。

有人说“我现在不能离开家庭、离开工作岗位，我不能经常在庙里、在道场修行。日子还得过，工作还得做。”不要紧，你可以给自己创造寂静处。我们尽量创造条件上网，不出家门，只要打开电脑，就可以亲近上师、听闻佛法、修持正法、和同修道友共修。若是家人不支持，你就去感动、感化他们，让家人高兴，祛除这些违缘。我们现在总是跟家人讲理，他们不听就跟他们吵，然后“打冷战”，好几天不说话——这不是好方法。你应该以自己的变化去改变他们，光嘴上说没有用。

修行是否有进步，就看你周围人的变化。若是你周围的人有变化，说明你的修行有进步；若是你周围的人没有变化，说明你的修行没有进步。因为你周围的人最熟悉你、了解你，若是你学佛修行后真有改变，他们应该是第一个发现的：哦，他学佛修行之后性格变好了、身体变好了……这样谁不愿意学啊！周围人一定会动心，也一定会跟你皈依，跟你一起听法。这个时候就行了。

现在让很多人离开家庭、离开工作岗位到寺院、道场等寂静处修行肯定有困难，所以给自己创造学佛修行的机缘和条件，这样家里就是寂静处了。很多人认为："我为了学佛修行，什么也不要了，家庭不要了，工作也不要了。"这是放弃，是罪过，是伤害众生。

丙四、忆念无常而放下今生：

长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。

"长伴亲友各分离，勤积之财留后世，识客终离身客店"：舍弃今世不是不能生活、不能工作，而是要舍弃对今世的贪着。长期相伴的亲友，最终都要分离；自己千辛万苦所积累的财富，到临终离开这个世界时一分钱也带不走。我们的神识像个游客，身体像个客店，就如客人不会永远住在客店里一样，神识也只是暂时居住在身体里，最终还要离开。所以没有什么可留恋、可贪恋的。

我们最贪着的是亲友，然而一切都是无常的，亲人和仇人也是无常的。今天的亲人也许明天就变成了仇人，今天的仇人也许明天就变成了亲人；可能今天感情好得不得了，高

兴地结婚了，没有几天又开始闹离婚，就变成仇人了；仇人也是这样，也会变成亲人。所以亲敌都是无常的，没有什么可执着的。

一切随缘。相聚是种缘分，大家应该珍惜这个缘分，无论在一起多久，都应当和睦相处，不要互相伤害。不管是聚还是散，都是靠因缘的。因缘和合了就要聚，因缘和合了就要散；该聚的时候聚，该散的时候散，不要执着这些。

有了结婚的因缘就结，实在没办法就离，没有什么的。“我要结婚了，这是头等大事啊！”太执着了，看得太重了。不久要离婚了，“天塌了，地陷了，完蛋了，我要离婚了！”没有什么，这不是完蛋了，你没有断恶行善，还在愚痴颠倒，那才是完蛋了！一切随缘，该聚聚，该散散，不执着、不贪恋就可以了。

很多人都想发财，连晚上做梦都想发财。一听说别人买彩票中了奖，自己就动心了，天天出去买彩票，晚上回来供观音菩萨，然后祈祷：“我要中一百万、一千万。”如果你没有这个福报，求观音菩萨也没有用，观音菩萨也不能让你中奖。“我做买卖赔钱了，我完了！”“我的钱财被别人骗走了，我完了！”其实这不叫完了，也许是件好事。若是你赚了钱、发了财，才真的是完了，因为那时你心里的压力、内心的痛苦是无法形容的。

有些人非常羡慕那些明星、大老板、大企业家，自己也想当。真当上的时候才能体会到他们的感受、知道他们真实的情况。其实我们看电视剧也能看懂一些事情，有些人没进皇宫的时候做梦都想进皇宫，真进了皇宫以后才知道皇宫里的烦恼和痛苦，这时候想出来已经出不来了，最后大部分都走上了绝路。

还有很多人想发财，“等我有钱了，可以做功德、

建庙。”“我买彩票也是为了建庙、为了上师啊！等我中了五百万，一定捐出四百万来帮上师把寺院建得漂漂亮亮的！”不可能。你现在没有钱，所以舍得；等你真中了五百万，就忘了建寺院的事了，也忘了上师了。你会想：“还剩一百万怎么够花呀？我应该留一半……不能这样白白地给别人，我要用五百万作本钱办个企业，然后再挣一千万，那时我就可以建寺院了。”等你真有了一千万，又想：“我现在资金有点紧张，等挣了一个亿的时候再捐吧！”欲望又高了。人的贪心就是这样的，很难很难。没钱时的想法与有钱时的想法不一样；有钱时的心态与没钱时的心态也不一样。没有钱的时候都挺大方、挺有舍心；真有钱之后，一点都舍不得了。

看破放下了以后，对钱根本不在乎、无所谓，黄金和牛粪等同，不执着了。这个时候有钱也行，有钱是一种方便，可以拿钱做供养、布施，利益众生、奉献社会等等。没有看破放下之前，钱是种障碍，如龙树菩萨讲的“积财、守财、舍财始终是苦。”积累财富的过程特别辛苦，哪有那么容易赚钱、发财的，在这个过程中，肯定造了很多业，受了很多苦；真有钱了，又要守财，既要防偷、防抢，又要想着保值、增值，压力大得喘不过气来。如果没有钱财就轻松了，门都可以不关不锁。否则出门总是惦记窗户是否关了、门是否琐了。华智仁波切讲过，有一匹马就有一匹马的痛苦，有一只羊就有一只羊的痛苦，哪怕只有一盒茶叶，也有一盒茶叶的痛苦。所以守财是种痛苦。

最后舍财也是一种痛苦。就像小品演的一样，人活着钱没了是痛苦，人死了钱没花掉也是痛苦。到临终的时候想放放不下，想带又带不走，真的非常痛苦。死后中阴身有神通，知道儿女、家人为争抢自己的财产而反目成仇，更是万

分痛苦。所以应该从心里放下对钱财的贪着。

很多大德高僧有众多的眷属、宏大的寺院、广阔的事业、富有的财产，但是他们一点都不会留恋。在他们的境界里，一屋子的黄金和一屋子的牛粪是一样的。你什么时候能达到这样的境界，什么时候就不会受金钱的伤害了。

身体是暂时的，是我们的神识暂时居住的地方，好比客店一样。我们出差到宾馆住宿，第二天就走了，不会执着这个房间。所以我们也不要太执着这个身体。到人生最后的时刻，什么都带不走，所以没有什么可留恋的。对亲友、财产，包括对自己身体的贪着都能放下，才是出离心；对世间的一切没有贪恋、贪着，才是出离心。

“舍弃今世佛子行”：舍弃对今世的贪恋、贪着，这就是佛子行。这是菩萨、佛子应该做到的。你可以对照自己，看看能不能当大乘行者。若是做不到这些，就不是大乘行者，也不是佛子了。

《佛子行三十七颂》讲记（三）

丙五：远离违缘之恶友：

交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。

“交往恶人增三毒”：指若是跟随他或者跟他在一起，贪嗔痴三毒会越来越增长，这样的人就是恶友或恶知识。

“失坏闻思修事业”：指跟恶友、恶知识在一起，会影响自己的闻思修行，因此要远离他们。

“令成无有慈悲者”：原来心地很善良、很有同情心，但是跟随恶知识或者跟恶友在一起之后，就退步了，变得不善良、没有同情心了，原来具有的少许慈悲心也退失了。因此要远离这样的人，杜绝这样的事。若是方便或有条件，最好暂时身远离，这样就不用去对治了；若是没有这个条件，实在无法离开，就要心远离。心远离就是心不随他动，能够把握自己。这个虽然有一定的难度，但也要这样做。比如说你们是一家人，或在同一个单位工作，暂时不能分开，就尽量把握自己的心，不受他的影响，不随他动。他令你起贪心、嗔恨心时，尽量去对治，不要让自己生起这些烦恼，这也是一种远离。

至于他是不是善知识，能不能依止他、跟随他，需要观察。真正的善知识、善友应该是帮助你减少贪心、嗔恨心、愚痴心等烦恼的。若不是这样，反而让这些烦恼增长，让你迷信，这就是恶知识，就要想办法离开他。

我们是大乘行者，不能舍弃众生。如果我们离开他们，尤其是离开恶友，是不是舍弃众生？不是。因为现在没有能力感化、转变他们，所以最好先把握自己，暂时远离。远离的时候，我们不能抛弃、舍弃他们。虽然因为暂时因缘不具足，教化、转变不了他，但是心里要发誓发愿：“等我将来成就、成佛的时候，一定要感化他、转变他。”如果有这样的想法，就不是舍弃他。虽然暂时没有能力直接转变他，但是已经发了愿，这样就跟他结上了善缘，这也是对他的一种摄受。

我们最好有感化、转变他的能力，那样就不用远离了。我们可以采用一些善巧方便的手段。在刚开始他实在不理解、不接受的时候，我们的心不随顺他，身可以随顺他，慢慢让他转变。不能总是硬碰硬，这样不起作用。当然也不能一味地随顺，自己要把握分寸，该硬时硬，该随顺时随顺。有这样的善巧方便是可以转变他的。

自己要根据具体情况，若是暂时转变、教化不了他，最好身远离。若是身实在不能远离，就心远离。这个时候我们应该发心发愿。我们现在是在因地，发愿很重要。将来我们成佛的时候，他们就能成为我们的眷属，然后我们就能教化、度化他们了。

所以我们要处处结善缘、种善根，不能舍弃众生。但是如果自己还没有能力、没有定力，转变不了对方，害怕自己受到影响的时候，就要把握自己的心，尽量远离这种人。修行到登地的时候，才不会受他人的影响。所以大家要依止善知识，远离恶友，这个很重要。

丙六、依止顺缘善知识（恶友是违缘，善知识是善缘、顺缘）：

依止正士灭罪业，功德增如上弦月，
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。

“依止正士灭罪业”：刚才讲的是要远离恶友、恶知识，现在讲的是要依止善友、善知识。依止善知识以后“灭罪业”，贪嗔痴等烦恼会越来越少，自己也不造业了。

“功德增如上弦月”：自己的慈悲与智慧等功德会越来越增长，犹如上弦月——就像初一到十五的月亮一样越来越圆，最后达至圆满。

“殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行”：我们学修佛法、最终成就要靠善知识。有一次阿难说对佛说：“我才知道，大部分成就都要靠善友、善知识。”而佛说：“不是大部分，而是全部成就都要靠善友、善知识。”密宗里讲，若是没有善知识、上师的窍诀，就不能领悟真理，无法成就。所以我们要对具德的上师、善友，比对自己的身体还要珍爱。依止了善友、善知识，功德自然而然就圆满了，烦恼、业障自然而然就消除了。

现在是末法时期，魔化现的上师、善知识不计其数，大家应该有分辨的能力，好好地观察。依止一位具德的上师、善友很重要。若是依止了恶友、恶知识，将来就要跟着他一起下地狱。所以依止前一定要观察，不能盲目。

依止善知识有三个阶段：第一观察，第二依止，第三修学上师的意行。大家要听明白，修学上师的意行就是转变自己的思想和行为，与上师保持一致。

观察的时候要谨慎，不能盲目。一听说某位法师来了、活佛来了、法王来了，就跑去接加持品，这种人不懂佛理，没有智慧。有智慧的人不可能到处乱跑。大家应该观察好，不了解的时候不要赞叹，也不要诽谤，更不要依止。我们不

知道佛和贼在何处，所以不能轻易评价，也不能轻易接触。

“接触一下，有什么呀？”这不是接触，这叫结缘。若是接触了一位具德的上师或善知识，那是结善缘；若是接触了一位恶知识或魔化现的上师，那是结恶缘。结上了善缘，若是现在有这个因缘，他现在就会度化你；若是现在没有这个因缘，将来有一天他肯定会度化你；同样，若是跟一个恶知识，或魔化现的上师结上了恶缘，若是现在有这个因缘，他会直接伤害你；若是现在没有这个因缘，他将来也会伤害你。结恶缘与结善缘是一个道理。所以不要轻易去接触、依止，一定要观察好。观察好是指观察他是否有无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的戒律、度化众生的善巧方便等功德。如果他具备了这些条件，你就可以依止了。

尽管佛、上师的功德犹如大海、虚空般难以衡量，但通过仔细观察，也能大概看得出来、觉察得到。佛在经中讲过，我们在这儿看不到山后是否有火，但是通过山顶上冒着的烟可以推测出山后有火；我们不知道山那边是否有水，但是通过飞翔的水鸟，就能推测出山那边有水。

同样，若是真正仔细观察佛菩萨、具德的上师的言行举止等，一定跟普通的凡夫不一样。“观察很难，观察不到，我怎么观察啊？”你也没有观察，怎么知道观察难？怎么知道不能观察啊？要彻底地了解或者明白他的内心、相续确实难，但大概也能判断出来。

有的人说：“无伪的慈悲，广大的智慧，都挺模糊的，不好观察啊！”这说明你对佛法掌握的太肤浅了。如果一点都不了解佛法，根本没有去研究、学修佛法，怎么观察上师？怎么知道何为无伪的慈悲心、圆满的智慧、清净的戒律？什么叫度化众生的善巧方便？即要软有软，要硬有硬，能够达到调伏、教化人的目的，这叫善巧方便。佛在经中讲了很多善巧方

便，了解佛法之后去观察上师，一定能观察到。

还有的人问："开悟证悟了，我自己能知道吗？"如果自己不知道不叫开悟，真开悟了自己会明白的。开悟是内心的一种感受和境界，自己会知道的。你的上师在你学修的过程中经常观察你，他也许能知道；神通比你高、有他心通的人，也许也能观察到你的相续和境界。开悟、成就之后，不是变成了石头、木头，而是成为了一个觉者，自己怎么能不知道呢？

观察上师也是一样，若是依佛法、正法去观察，心里就能明白。有的根本不用观察，一见面自己就有感觉，也能知道；有的则需要通过观察而得知。一切成就都要靠具德的上师、善知识及他们的窍诀，否则不可能领悟佛法、诸法的真理。所以观察、依止上师、善知识很重要。

大家要远离恶友、恶知识，要依止善友、善知识。在座的各位都是学佛人，相互之间应该是善友，不能是恶友。

前面已经讲完了出离心，下面是佛教入门之皈依。对世间生起了厌离心，就是已经放下了对世间的贪恋、执着，一心想远离、逃离世间。世间就是三有轮回，也叫三界轮回。远离世间就要皈依三宝，学习脱离痛苦、摆脱烦恼的方法。脱离是指心要远离世间、超越三界、摆脱轮回，就是心里要看破、看淡、放下。把世间看淡了，就远离世间了。远离世间不是不工作、不生活，把世间的一切都看淡了，没有太多的欲望，更没有贪着的时候叫远离。

超越是心超越，而不是身超越。佛菩萨、上师也没有办法把你的身体送到另外一个世界或地方。但是通过佛法，可以让你的心超越三界。没有属于三界的贪恋时就超越了。

不是无因无缘、平白无故就能够解脱烦恼、摆脱痛苦的。解脱烦恼、摆脱痛苦要依靠佛。佛有解脱烦恼、摆脱痛

苦的方法，佛法就是这种方法。我们跟僧宝、僧众学，就能学到这种方法。所以皈依很重要。

丙七、佛教入门之皈依：

己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁，
故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。

我们不能皈依梵天王、自在天王等世间的天尊，因为他们不能教给我们解脱的方法，他们自己还在轮回里、痛苦中。皈依是以佛为究竟的导师，以法为究竟的道路，以僧为究竟的道友。这三种决心叫皈依，这是因皈依。发誓发愿要成就佛法僧三宝的果位，尤其是要成就佛的果位，这叫果皈依。这都是内心的决定及立下的誓言。

皈依和礼拜、供奉是两回事。明白了什么叫皈依以后，心里就没有疑惑了。礼拜是对神或天尊的一种礼貌。神要靠人的供奉，人要靠神的保护，这是互相关照。因此，皈依前原来供奉、礼拜谁，皈依后还可以继续供奉、礼拜，这与皈依是两回事，这里强调的是不能皈依。

家家都有保护家的神，人人都有保护自己的神。不礼拜、不供奉他们，他们就不会保护你，这是人和神之间的一种关系。我们应该供奉、礼拜他们，对他们有礼貌，与他们搞好关系，但是不能皈依他们。因为他们自己还在六道里，福德资粮和智慧资粮都还没有圆满，只有一点神通、神变和世间的福报而已，不能让我们的福德资粮和智慧资粮圆满，所以不能皈依他们。这个大家要明白。

现在很多人都弄错了，“我皈依佛了，我已经有佛了，佛是最伟大的！佛是老大，孙悟空有那么大的神通都没有逃

脱如来的手掌，都没有斗得过如来，你们算什么呀？你们爱上哪上哪去吧！”于是回去就把仙堂、神堂拆了，不要了。这是对众生的轻视和不恭敬，这是伤害众生。皈依佛、皈依法以后，不能伤害众生、恼害众生，这是戒！

这些仙、神、天尊等都在轮回里，还是凡夫，你这样对待他们、伤害他们，他们一定会生气、会报复你的。他们有神通、神变，对付你很容易，你能应付得了他们吗？你口气挺大，态度也很过分，这样轻视他们、伤害他们，过后看他们怎么收拾你。

有些人皈依的目的是为了健康、平安、发财。“我皈依佛了，病肯定很快就好了；我皈依佛了，家肯定很快就平安了；我皈依佛了，明天肯定就会发财了；我皈依佛了，明天肯定就能升官、当高级领导了。”然后就满怀希望地等着。结果病没有好，家没有什么变化，没有发财，买了很多彩票也没有中奖，于是就开始怀疑了，“不是说佛挺历害嘛，怎么一点动静都没有呢？不是说皈依佛以后什么都有了，我怎么还是这样呢？是不是骗人啊，是不是佛没有加持我啊？”开始埋怨佛了——不要这样，要有智慧！

我们为什么要皈依？皈依是要解脱、要成佛。皈依佛就要听佛的话，佛有解脱成佛的方法，佛让你怎么做，你就怎么做。你的烦恼越来越少，内心的快乐越来越多，没有痛苦了，最终功德圆满、福报圆满了——这才是皈依的目的，不是为了平安、健康、升官、发财而皈依。我们都要明白什么叫皈依。

乙二（正行宣说三士道）分三：一、小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业；二、中士道不贪三有而希求解脱；三、大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边。

丙一、小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业：

佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。

“佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报”：恶趣的痛苦有地狱道的痛苦、饿鬼道的痛苦、旁生道的痛苦，这些都是佛讲的造恶业的果报。造恶业了就要堕入恶趣，感受恶趣的痛苦。倘若想远离恶趣，不愿意感受恶道的痛苦，就要断十种恶、行十种善。这里主要讲的是三恶道——地狱道、饿鬼道、旁生道的痛苦。八热地狱、八寒地狱的痛苦非常恐怖；饿鬼主要感受饥渴的痛苦，数百年中连饮食的名字都听不到；旁生互相残杀、互相吞食，时时刻刻都处在恐惧的状态中，心一刹那也得不到安宁，非常痛苦！

如果不愿意感受这些痛苦，想远离这些痛苦，除了断除十种恶业之外，别无他法。我们现在在人间，得到了人身，应该谨慎，不然将来很快就要堕入恶趣、感受恶趣的痛苦。你们怎么一点畏惧感、紧迫感都没有呢？还说自己信佛，实际上并没有深信佛讲的六道轮回，尤其是没有深信佛讲的三恶道的痛苦。根本不在乎，“死了就死了，下地狱就下地狱呗！”哪有那么容易啊？说的倒轻松，看看你将来面对死亡的时候，堕入恶趣、感受恶趣的痛苦的时候，是不是还这么轻松？不相信轮回、不相信因果就是不信佛。不要打着佛的旗号，到处贩卖佛教，成为佛教的油子。我们的佛祖释迦牟尼佛是那么的有智慧，佛法是那么的纯净，但是社会对佛教的评价却这么低，就是这些学佛人造成的！

社会上的人也没有智慧，不依法只依人。佛早就讲了，要依法不依人。人是人，法是法。只有当佛法融入了相续，相续变成了佛法，人和佛法成为了一体，才可以拿这样的人来衡量佛法、衡量佛教。一般的人都不可以，因为他的相续

和佛法是背道而驰的，是两回事。我希望大家都要有智慧，依法不依人，不要拿这些人来衡量佛法。

在我们当中也有这种情况，“听说某个同修皈依上师好多年了，在上师身边好多年了，怎么还这样呢？是不是上师不好、法不好？”于是对法、对上师失去了信心。皈依好多年又怎么了？可能是他自己没有学、没有修。即使学了、修了，但是习气和毛病没有这么容易就改掉的。看看我们的佛祖释迦牟尼佛，经历了三大阿僧祇劫的消除业障、积累善根，最后才证得圆满佛果。人的烦恼与习气是无始劫以来的串习，不可能说断就断、说改就改的。有这种想法说明你太不了解佛法了。

在上师身边好多年了又如何？你们没有听过善星比丘的公案吗？善星比丘给佛当了二十五年的侍者，最后对佛生起了邪见，离开了佛，然而没过七天就死去了，在一个花园里投生为一个具有九种丑相的饿鬼。佛带领弟子们去看他的时候，他已经成了饿鬼，但还是不愿意面朝佛陀，始终背对着佛陀。众生的因缘、习气真的不可思议！

以后不要拿这些人来衡量佛法、衡量大圆满法、衡量我们的道场、衡量上师！这是两回事！如果你想了解，就直接去了解道场、了解上师、了解法脉、了解这个法。

无论是藏传佛教还是汉传佛教，都不能用某些人来衡量。藏传佛教里也有人打着佛教的旗号什么都做，不能拿这些人来衡量传承与教法！大家只有真正了解了藏传佛教，才会明白，不要拿这些人作为判断的依据。现在什么样的人都有，说自己是上师、是活佛、是法王，然后胡作非为。活佛有假的，上师有假的，法王也有假的。现在很多人到某个地方办个法王证，到汉地摇身一变就成法王了。这是个人行为，不是藏传佛教。藏传佛教有大乘小乘、显宗密宗。你可

以去了解、观察，那都是纯净的、无垢的。藏传佛教的传承清净，法脉从未间断过，从未被染污过，而且教言和窍诀非常丰富，修行次第和最终目标都非常明确。

“是故纵遇生命难，永不造罪佛子行”：只要断除了十种恶业，就不会堕入恶趣、感受恶趣的痛苦了，否则不可能逃脱。有因就有果，种因了，必然要感受果报。行十种善：不杀生，爱护自他的生命；不偷盗，行持布施；不邪淫，受持戒律；不妄语，说谛实语；不绮语，念佛持咒；不挑拨离间，化解他人的怨恨；不恶语，说悦耳话；不贪心，修施舍心；不害心，修饶益心；不邪见，具有正知正见——这叫行善。断恶行善了，就可以获得善趣的安乐；造恶业了，就要感受恶趣的痛苦。自己选择——如果愿意感受恶趣的痛苦，就去造恶业吧！如果愿意享受善趣的安乐，就去行善吧！

佛讲“诸恶莫做，众善奉行”，讲的就是断恶行善。

丙二、中士道不贪三有而希求解脱：

三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。

这里讲的是中士道。中士道是有出离心，想摆脱轮回、超越三界，但是只求自己解脱，不顾众生，想获得声闻和缘觉（阿罗汉和独觉佛）的果位。

“三有乐如草尖露”：善趣的安乐、人天的福报犹如草尖上的露珠，是不可靠、不稳定的，稍碰一下就会掉下去；太阳升起来，阳光一照就会消失，所以没有什么可留恋的。善趣的安乐、人天的福报本身是一种痛苦，都离不开变苦和行苦。

佛讲六道轮回只有痛苦没有安乐，“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”“不净室”就是公共厕所，那里不可能有香味。同样，在五趣之中也不可能有安乐。五趣是指人、天、旁生、饿鬼、地狱这五道，阿修罗道算在天道里。

五趣之中、六道之内没有一处安乐。但凡夫是愚痴、颠倒的，不明白什么叫乐、什么叫真，总是把假当成真，把苦当成乐。所有的显现都是如梦如幻，都是假相，我们却把这些视为真有实有了。我们所认为的快乐与幸福，实际上都是痛苦，都离不开变苦、行苦、苦苦这三大根本苦，但是我们没有意识到、认识到而去追求、贪恋，不择手段地造业。

不要求一时的快乐，应该去修永恒的快乐。目光放远一点，心量放大一点，心胸宽广一点。只有学佛人的目光才不会短浅，心胸才不会狭隘。除此之外，无论是科学家还是哲学家都是短视的，只能看到今生，看不到生生世世；心胸都是狭隘的，只能想到今生的利益，不会考虑生生世世的利益。只会求一时的快乐，不会求永恒的快乐；只会求一时的解脱，不会求永久的解脱——这叫心胸狭隘，这叫目光短浅。真可怜！

无我的智慧和空性的智慧才是智慧，其他的都不是智慧，只是知识。知识是分别念，有分别念就有痛苦，要么是痛苦的因，要么是痛苦的果。大家如果是信佛人、学佛人、修行人，心量就要放开，目光就要放远，不能追求一时的快乐与解脱，不能只看今世的利益。佛在经中讲过，贪着今生的人不是学佛人。

想向佛学就要放开心量、放远目光，不要只考虑眼前、只考虑一生一世，要考虑生生世世、考虑永久。自己是不是学佛人、修行人，就拿这些来衡量。如果你还在追求世间暂时的快乐或利益，你不是在学佛，是在学凡夫。学凡夫就不

用学了，你自己就是凡夫。

下面讲上士道。上士道才是菩萨——以智慧超越轮回，以悲心超越寂灭。大乘行者不仅畏惧轮回，还畏惧寂灭。因为阿罗汉、独觉佛虽然摆脱了轮回、超越了三界，但是他们没有利他心，不能度化众生。这对大乘行者来说，也是一种畏惧处。不能度化众生太可怕了！所以大乘行者想脱离二边，最终要利益众生。

很多人求往生、想成佛，但不一定是大乘行者，不一定是修大乘佛法的。如果是为了自己，虽然没有直接去求阿罗汉、独觉佛的果位，但是这种求往生、求成佛的心也是贪心。

有些人听说西方极乐世界好，到处都是珍宝，每天可以享受很多快乐，连痛苦的名字都听不到，贪心就生起来了："人间太苦了，太没有意义了，我一定要去西方极乐世界，在那里享受，再也不回来了。"这就是求自我解脱，这种人修任何法都是世间法、小乘法，根本不可能成为大乘佛法。

有的人听说佛有神通、神变，贪心就上来了："神通、神变好，我也要学，以后玩玩神通、神变，还可以通过神通、神变赚钱，做很多事情。"

有些人听说佛智慧圆满、福报圆满，贪心就上来了："我也要智慧圆满、福报圆满。"这也是求自我解脱，不是大乘行者。这样的人无论修何种法，即使修大圆满、大手印、大中观，都是小乘法。

为众生解脱成佛的人才是大乘行者，这是标准。是不是大乘行者，所修的法是不是大乘法，将来能不能成菩萨、成佛，就用这个标准来衡量。

大乘行者学佛修行的目的是解脱成佛，解脱成佛的目的是为了度化众生、教化众生。他想的是"我要往生，在西方

极乐世界修成佛之后，乘愿再来度化众生。我成佛是为了转法轮，有了自己的教法，就可以直接地利益众生、度化众生了，多好啊！”

所以，大乘行者第一要放下对世间的贪着，第二要放下自私自利。声闻和缘觉都是求自我解脱的，是自私自利的。有自私自利就不会有饶益心，有饶益心就不会有自私自利。要断除自私自利就要发菩提心，就要修自他平等、自他交换、自轻他重三种菩提心。

丙三（大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边）分三：一、意乐发殊胜菩提心；二、加行修二菩提心；三、修学菩提心学处。

丁一、意乐发殊胜菩提心：

无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？
是故为度无边众，发菩提心佛子行。

自他平等，是说一切众生都做过我们的父母，都曾对我们恩重如山，现在我们要感恩、报恩。感恩、报恩是快乐和幸福的因，是圆满福德资粮、智慧资粮的因。对一个人感恩、报恩，就能得到一个快乐和幸福；对一百个人感恩、报恩，就能得到一百个快乐和幸福；对无量无边的众生感恩、报恩，就能得到无量无边的快乐与幸福。爱的面越广、范围越大，内心的快乐就越大。

爱一个人是一种快乐，但是这种快乐很小、很短暂，只是一瞬间、一时的快乐。站在世间的角度来看，这是一种快乐，实际上这不叫快乐。爱有多大，快乐和幸福就有多大。我们发慈悲心、菩提心，就是要扩大爱的范围。能爱一切众

生、能利益一切众生的时候，我们的快乐和幸福才会圆满。

三界所有众生都曾当过我们的父母，对我们恩重如山，所以我们要感恩、报恩。给他们吃的、穿的、住的，这也是感恩、报恩的一种方式，但不是究竟的、有智慧的做法。消除他们的业障，断除他们的烦恼，让他们解脱痛苦，让他们的福德资粮和智慧资粮圆满，这才是真正的利益他们，才是真正的、究竟的报答。对一切众生都这样做，这就是有智慧。我们在成佛之前，没有办法让他们解脱烦恼、智慧圆满，成佛之后就能转法轮，有了自己的教法才有这个能力。所以我们要立誓为众生成佛，这叫愿菩提心。但不可能平白无故地成佛，要学修六度万行这些菩萨的学处，才能让自己成佛，这叫行菩提心。依此，愿菩提心和行菩提心就修出来了。这样讲，大家明白了吧？不然，说得再好听“我要发愿行菩提心、我要利益众生”，都是空谈，其实还是稀里糊涂的。

若只是自己快乐，父母众生不快乐，这还不行；不仅自己快乐，也要让父母众生快乐。所以“为度化众生我要成佛”，这就是发愿菩提心。

相续中有了愿行菩提心的时候，才是进入了大乘妙道。皈依三宝是入门，发菩提心是入道。入门和入道不一样，先入门再入道。相续中有了愿行菩提心就是入道。

胜义谛菩提心是以后的事，刚开始要发的、相续中要生起的是愿行菩提心，也就是世俗菩提心。生起是指已经发出来了，心里自然而然就有这样的愿望和意乐，就是入道。这时才刚开始入道。

这个道指的是资粮道。后面还有加行道、见道、修道、无修道。见道的时候才有真正的胜义菩提心。之前是世俗菩提心，也就是愿行菩提心。见道、修道、无修道都是胜义菩

提心。但是在见道、修道阶段，入定时是胜义菩提心，出定后还是世俗菩提心。

皈依是入佛门，发菩提心是入大乘道。大家依法衡量自己，不要盲目地学修。学佛修行不能自以为是，不能自己摸索，一定要按佛的教导、按上师的窍诀来学修，这样才能成就。

有些人已经皈依很多年，也学修了很多年，但是一到关键的时候，还是自以为是、自作主张，自己说了算，根本不听从佛的教导和上师的窍诀，这样的人是不会成就的。大家要把心态稳定下来，扎扎实实地学修。这样，成就就在眼前。

现在主要的问题是我们的心态不稳定，“我只学这些行不行啊？我学那个法门好不好？我只在这儿学行不行啊？我是不是应该再去别的地方学？我应该怎么办啊？……”不能这样。

《佛子行三十七颂》讲记（四）

丁二（加行修二菩提心）分二：一、修世俗菩提心；二、修胜义菩提心。

戊一（修世俗菩提心）分二：一、入定修自他相换；二、后行恶缘转为道用。

己一、入定修自他相换：

诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。

自他交换，指把他人的不幸、痛苦都拿到自己的身上来，自己替众生受苦；自己感受快乐或获得利益的时候，回向给众生，让众生也享受这些利乐。为什么要这样做呢？因为这是祛除自私自利最殊胜的一种方法。前面讲过，自私自利是一切痛苦的根源，我们所有的烦恼、痛苦都来自于自私自利。如果没有自私自利，有利他心、能帮助他人，就不会有烦恼和痛苦。

这些道理大家也许还不一定明白，也不一定有感受，这是因为自己不明理、修行不够，实际上事实就是这样。有烦恼痛苦并不是因为没有钱，或者缺少某些东西。我们会找很多理由与原因，但这都不是真正的理由和原因。烦恼、痛苦的真正原因是我执我爱、自私自利，这是根！有我执我爱、自私自利，就有烦恼痛苦。对此，无论你明白还是不明白、接受还是不接受、有感受还是没感受，这都是真理。

我们没有开悟证悟，没有明白诸法的事实真相和真理，所以没有找到烦恼痛苦的根本原因。其实有钱可以快乐，没

钱也可以快乐；有权可以快乐，没权也可以快乐；有家可以快乐，没家也可以快乐；在皇宫里可以快乐，在山洞里也可以快乐。如果有智慧、有修行，没有我执我爱、自私自利，怎样都快乐、都幸福。

有些人总觉得有权有钱的人过得好，其实只是我们没有去观察，没有真正去了解他们，不知道他们内心的烦恼与痛苦。若是仔细观察了解，就会发现他们内心的烦恼、痛苦比我们普通人大得多。有权有钱并不是真正的快乐和幸福的因。

什么是快乐和幸福的因？就是真正看破放下，破除了我执，放下了自我，去掉了自私自利。当这样去修行的时候，快乐和幸福就来了，那才是真正、永恒的快乐与幸福。

那些大德高僧即使住在山洞里也特别开心快乐。他们常常自言自语："太幸福了，太快乐了！多么快乐，多么幸福啊！"山洞里一无所有，连基本的生活条件都不具备，没有吃的、没有穿的，只是孤单一个人。但是他们每天又唱又跳，非常喜悦、快乐。为什么呢？因为他们在享受着精神上的喜悦，他们的快乐是内心的快乐。精神的享受才是最大的享受，内心的快乐才是真正的快乐。

你们在城市里住别墅还不开心、不快乐，就是因为内心没有快乐和幸福。物质的享受不是享受，表面上的快乐不叫快乐。要真想获得永远的快乐、永恒的幸福，就要去掉自私自利，断掉我执我爱；就要修自他平等菩提心，以及今天讲的自他交换菩提心。

我们上座修法时，要这样观想：呼气时，呼出了自己的快乐和利益，众生都得到了；吸气时，吸进来的是众生的不幸、痛苦，由自己来代受。

这样一讲，很多人都害怕了："哎呀，我的快乐和利

益都给别人，别人的灾难、痛苦都拿到我的身上来，我能受得了吗？我不是吃亏了吗？”其实这是去病、去魔、祛除灾难、消除痛苦、祛除烦恼习气最好的方法。只有这样修，我们才能去掉自私自利，才能消除业障、积累资粮。以前，藏地有很多人得了当时无法治疗的一种绝症——麻风病，他们得到自他交换这个窍诀后，就到山上专修，将所有众生的病苦、病魔都纳入自己的身体，由自己来代替众生承受病苦。经过这样的修行，这些人后来都痊愈了，健康地回来了。

很多人一说功德、善根要回向，就有点舍不得，“我的功德不能回向，我的善根不能给别人，这是我自己修来的。”把功德、善根回向给他人，这种奉献、利他的心，本身就是一种无量的功德与善根。这样想、做的同时，又积累了更多的功德、更大的善根。所以不要愚痴颠倒，要有智慧。

有的人觉得疑惑：“把别人的痛苦拿到我的身上，把别人的灾难纳入我的相续，这不是伤害我自己吗？”这还是没有明白什么是佛法。因果是不虚的，都是自造自受，别人的罪业不可能成熟在你的身上，他人的灾难或痛苦不可能跑到你的身上来。要你这样发心，是为了磨练你的习性，去掉你的自私和自利，这是方法。

你们要从根本上了解，佛法是解脱的方法、成就的方法，自他平等、自他交换、自轻他重，都是解脱烦恼、脱离痛苦的方法，不可能让你遭受痛苦，不可能让你下地狱！

“诸苦由求自乐生”，即所有的痛苦，都是从只求自己快乐中产生的，没有别的原因！我们这些凡夫，处处求自我解脱、自己快乐，因此生起了烦恼、遭受了痛苦。这是自作自受，活该！到处求，这是求不得苦。有所求就会有痛苦。

很多人到山上供灯，也是为了求健康、求平安等。越求

越得不到，所以越求越痛苦。不求的时候，才能得到；不想逃避的时候，痛苦、灾难才会自然离开。越想逃避，它就越追着你、抓着你不放，你根本逃避不了。

凡夫就是凡夫，总是到处求，“我供灯了，能不能发财，能不能健康，能不能去病啊？”你的病能不能好？要看你自己。若是你认真学修了，真正发露忏悔了，真的知错改错了，病当然可以好！不然你的业障是不会消的。业障不消，灾难也就不会消。

以后不要把佛当神，把佛法当神话。拜神求神都不是佛教，也不是学佛。有很多人相信外道，你就向造物主和神求吧！我们学佛就要学智慧，修佛就要修智慧，有智慧才是佛。大家要明白什么是佛，什么是学佛。佛有无伪的慈悲心、广大的智慧。学佛的慈悲和智慧才叫学佛。向佛求这个求那个，这不是学佛，这是求佛。

修行难，难在没有智慧，没有明白道理。明白了道理、有了智慧，修行就不难了。这都是快乐和解脱的因，都是真相真理，都是我们应该做的。

己二（后得恶缘转为道用）分四：一、四种不欲转为道用；二、安忍困难转为道用；三、兴衰转为道用；四、贪嗔转为道用。

庚一（四种不欲转为道用）分四：一、未得利养转为道用；二、痛苦转为道用；三、恶名转为道用；四、诽谤转为道用。

辛一、未得利养（遭受损害）转为道用：

何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。

如果有一天，你没有做错任何事，他人仅仅为了满足自己的欲望，夺走了你所有的财产。这个时候，不仅要做到不嗔恨，甚至还把自己过去世、未来世、现在世中所积累的所有善根都回向给他。

他人为了一己私欲，平白无故、无因无缘地把你所有的财产都骗走、抢走了。从世俗的角度看，这是一件让人非常难以忍受的事情。但是对于一个大乘佛子来说，在这种情况下，也不能嗔恨、报复。

因为嗔恨是在伤害自己——直接伤害自己的身体，间接伤害自己的相续。不仅毁坏了身体，而且也毁坏了相续，这是害上加害！如果不生气、不嗔恨，他就伤害不到你。这样他只是夺走了你的财产，可是没有夺走你的心；他只是损害了你的财产，但是没有损害你的心！伤害了心，才是真正的伤害；剥夺了心的宁静，才是真正的剥夺。这时，应该穿上安忍的铠甲，保护好自己。这样，他就伤害不到你了。其实，他的这种行为，从现世的角度来看，是无缘无故的，但是站在前世与因果的角度来看，是你过去世中欠他的，现在他来讨债了，所以应该还给他。

现代科学已经证明了，瞬间的生气会减少寿命，若是不生气、不嗔恨，会很健康长寿。若是生气、嗔恨，不但将来要感受同样的果报，而且还不能了债。若是报复，就又跟他结上了恶缘，冤冤相报，没完没了，这也是个小轮回。

当真正从内心里忍辱、安忍了，即真正发出自轻他重的菩提心时，才能了这个缘、还这个债，这个小轮回就结束了。否则，这个轮回没有结束的时候，还会互相欠、互相还，互相讨债、还债，没有尽头。

现在我们学佛了，应该懂得结束轮回。不但不动心、不生气、不嗔恨、不与他结恶缘，相反还与他结善缘。利用这

个机缘，又积累了善根与福德，这叫转为道用。

无论是顺境、逆境，都可以转为道用。我们有一句法语："在顺境中积福，在逆境中消业。"我们可以享受福报，但是不能浪费福报；要跟佛学，在享受福报的同时，继续积累福报。有灾难、有痛苦是好事，利用这个机缘，再去积累善根，消除往昔所造下的恶业，这就是"在逆境中消业"——不是痛苦而是消业。财产被骗走、抢走、夺走了，应该想："这是我欠他的，现在还他了！"然后发愿把自己在三世中所积累的善根都回向给他，愿他因此而得到利益、获得幸福、早日离苦得乐。这样，跟他结的就不是恶缘而是善缘了，将来就能帮助他、度化他，再也不相互伤害了，这就是了缘了债。我们要利用一切机会了缘了债，最后才能了生死。若是不能了生死之苦，就无法了一切痛苦，因为有生死就有一切痛苦。

自轻他重。《佛子行三十七颂》里讲自他平等、自他交换的偈颂都只有一个，而讲自轻他重的偈颂多，说明自轻他重非常重要。我们经常是"自重他轻"，现在学佛了，而且还学修了大乘佛法，应该对自己看得轻，对他人看得重；对自己的名誉看得轻，把他人的名誉看得重。我们有一句法语："处处把自己放在最低处，把别人放在最高处。"这也是一种解脱成就的方法。你把自己放在最低处时，实际上你在最高处；你把自己放在最高处时，实际上你在最低处。不要总是去抢去争。抢来抢去、争来争去的事情，现在应该到头了吧！

辛二、痛苦转为道用：

我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。

若是自己做错了，受到报应很正常，但是自己一点都没有做错，没有任何对不起对方之处，对方却平白无故地来砍断自己的手脚、砍掉自己的头。这时依然“悲心将彼罪”，不但不嗔恨、不以牙还牙，还以悲心来代替他承受他的这个罪业的果报。什么叫悲心？就是发自内心地发誓发愿拔除一切众生的痛苦。

他这样伤害我，肯定有罪过。但这个果报不要他来感受，而是由我来代替他受，这就是自轻他重。为了众生，自己怎样都行。只要众生开心、快乐、得到利益，自己受苦也无所谓。好比地藏王菩萨发的愿：“地狱不空誓不成佛！”只要众生能够获得解脱、获得利益，自己下地狱也无所谓。现在也有这样的大德高僧，临终时专门发愿，不去西方极乐世界，而是去地狱。

而我们却处处求，想到西方极乐世界，“阿弥陀佛，我什么时候能见到你啊？观音菩萨，我什么时候能见到你啊？到时候你一定要大悲摄受我啊，把我的业障痛苦统统消掉啊！”那些大菩萨、大成就者，不求到西方极乐世界，只求利益众生；只要能利益众生，下地狱也可以。因为有这么大的发心和愿力，所有的业障统统都会消掉。业障消掉后，便如“莲花不著水，日月不住空”，即使在地狱里，也不会感受地狱的痛苦，不会染污自己的相续。

我们要勇敢一点，不要总依赖佛、依赖菩萨、依赖上师。有磨难了，“好，来吧！所有众生的磨难都由我来承受！”今天生病了，“好！这是业力现前，所有众生的病苦都拿到我的身上来吧！”

这种愿力、勇敢的心一旦生起来，愿力就会超越业力，业障自然就消失了。就如同阳光一照，黑暗立即消失一样。什么叫勇士勇母？就是有勇敢的心。要发大心，不要自私自

利，不要只为自己着想，因为这是痛苦的根。越小心翼翼、患得患失，内心的痛苦、所遭受的灾难会越多。心魔不起，外魔不生；心若不乱，显现也不会乱。

什么叫学佛？什么叫修行？处处自私自利、东求西求，这不叫学佛、不叫修行。求世间的福报叫下士道，求自我解脱叫中士道，这两种都不是大乘行者、不是菩萨。这样永远不会成就、不会成佛的。不会成佛，即福德资粮、智慧资粮永远不会圆满，那将违缘重重、障碍重重。无论是生活还是工作，任何时候都不会有圆满的时候，心也不会有满足的时候。

没有知足之心，哪怕有十亿美元，你的财富也不会圆满。心里满足了、没有欲望了，这叫财富圆满。知足了、少欲了，哪怕身上一分钱也没有，你的财富也是圆满的。山上的很多大德高僧，虽然身上一分钱也没有，但是他们什么也不缺，很开心，很快乐！知足少欲，才能开心快乐。

任何时候都不要忘记种善根，任何时候都不能结恶缘。为什么说"菩萨畏因，凡夫畏果？"菩萨就害怕种恶因、结恶缘。种恶因，将来要感受无穷无尽的痛苦；结恶缘，将来是冤冤相报、没完没了。

辛三、恶名转为道用：

有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，
然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。

作为一名大乘佛子，他人千方百计、不择手段地中伤、诋毁、诽谤自己，到处说自己的坏话，不仅不生嗔恨心，不以牙还牙，甚至还宣扬、赞美他所具有的功德。我们要多看

他人的功德，多看自己的毛病，这是成就的根本。他人这样对待自己是好事，这些都可以转为道用。我曾经跟我的上师学习过这个方法，被人诽谤、中伤、诋毁不怕，这都是福。别人越中伤、越诽谤你，你应该越不动心。

其实我们就是不勇敢，太在意这些，特别在乎别人当面的言辞，也特别害怕别人背后的议论。他人的言辞，好与坏都是暂时的，随他的情绪而变化，是不可靠的。今天说你不好，也许明天就说你好了；今天说你好，也许明天就说你不好了。所以不要太在乎，一切平等对待，不会有事的。他人的情绪随时都在变，脸色也随时在变，表现也随时在变，都是漂浮不定的。一切缘法都离不开这样的示现，很正常。

有人在背后说你也很正常。知道某个人在背后说自己，嗔恨心就起来了，然后也开始说对方，这叫愚痴。他说就说吧！他赞叹你，你也不可能因此而取得成功、成就，或者你的一切就因此而好起来。你的成功、成就，好或不好，和他的赞叹与诽谤没有任何关系。若是你自己有功德，没有过患，他人再怎么诽谤你也没有用；若是你自己没有功德、没有德行，他人再怎么赞叹你也没有用。他人高兴的时候，会很夸张地赞叹你；他人不高兴的时候，也会很夸张地诽谤你。这些都不是真实的。

不要烦恼、害怕，把握好自己的心态，就能把握自己的命运。你有功德就是有功德，你有过患就是有过患，这与他人的赞叹和诽谤没有多大关系。若是你自己有功德，你就是胜利者；若是你自己有过患，你就是失败者。主要在于自己，和他人的嘴没有关系。

所以，我们要处处看他人的功德和优点，处处看自己的毛病和缺点。只看自己的毛病和缺点，这样才能改正自己的毛病和缺点；只看他人的功德和优点，这样才能学到他人的

功德和优点，最后才能圆满功德和福德。

凡夫是颠倒的，都是处处看自己的优点和功德，处处看别人的缺点和毛病。一眼就能看到别人的不是与短处，这是自己的心不清净。心不净，一切都不净；心邪，一切都是邪的——一切都是自己的心。现在我们学修了佛法，尤其修持了大乘佛法，就要转变，就要看自己的毛病和缺点，看别人的功德和优点。去改去学，最后都能改掉、都能学到，然后就圆满了、成就了。这就是“赞其功德佛子行”。

辛四、诽谤转为道用：

何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。

对一般人来说，这些不容易做到；但是，如果明白了道理，要做到也不难。

有人不是跟一个人或几个人私下说，而是在大庭广众面前恶意地揭露你的缺点、不足、毛病，甚至骂你、批评你，这时你不但不生气、不怨恨，甚至把他当做上师、善知识来恭敬。

能指出你的缺点毛病，让你改掉缺点毛病的人，就是你的上师善知识。现在的弟子与上师之间都是互相欺骗，上师在弟子面前装模作样、装慈悲，“行，慢慢来，这是业障，没有事，我可以代替你承受。”害人害己，以盲引盲，弟子在上师面前也是花言巧语、刻意奉承。

双方都要明白，弟子依止、跟随上师的目的是什么？上师摄受弟子、收其为徒的目的又是什么？弟子依止上师善知识，就是要发现自己的错误缺点，然后去改正；上师摄受弟

子，必须让弟子发现他的错误缺点，然后去改正。

有的人在大庭广众面前遭到敌人、恶人这样对待时，感觉非常难堪。有什么好难堪的？这是好事，人越多越好。被人在大庭广众面前揭露过患、暴露过错，才能改掉习气、降伏我执烦恼。

你为什么不敢在大庭广众面前揭露自己的过患？为什么要隐藏、隐瞒这些缺点？就是没有放下面子、放下自我！而他此举正是特意让你学会放下，你应该去适应、去接受。这样慢慢就好了，以后就没有事了，在大庭广众面前也敢接受了。

什么是发露忏悔？有隐瞒心、隐藏心就不是发露忏悔，没有隐瞒心、隐藏心才是发露忏悔。实际上也没有什么可隐瞒、可隐藏的，凡夫有烦恼、有缺点很正常。有人在大庭广众面前指出你的毛病和缺点，揭露你的过患和过错，这是好事，是让你发现错误、改正错误。你真的发现了、改正了，就是成就自己。

再者，这样的对境也是一个修忍辱、修自轻他重的机会。若是你有智慧，应该“恭敬顶礼佛子行”。恭敬顶礼不是要去给他磕头，而是在心里对他感恩、恭敬，因为他帮助了你，让你学会了坚强，让你发现了错误、改正了错误，最终让你解脱成就。从这个角度来讲，敌人对我们的恩德比亲人还大。

我们的亲朋好友，第一，很难发现我们的毛病和缺点，即使发现了，也不会指出来，因为他们舍不得批评我们；第二，他们常常表扬、赞叹我们，我们本来就觉得自己很了不起，再被他们这样一“糊弄”，就更加贡高傲慢了，这实际上是一种伤害。相反，敌人、仇人指出我们的缺点和毛病，实际上是在利益我们，在帮助我们成就。若是想学佛修行，

以后就不能再颠倒了，思想要转变过来，转识成智。

庚二（安忍困难转为道用）分二：一、恩将仇报转为道用；二、凌辱转为道用。

辛一、恩将仇报转为道用：

吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。

“吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，犹如慈母于病儿”：我们对待仇人、敌人，要像对待自己的亲生骨肉一样，要像慈祥的母亲对待患病的孩子一样。现在的很多孩子太不像话了，不管父母对他怎样爱护、付出，没有一点点的感恩心和报恩心，反而恩将仇报，把父母视为敌人。俗话说，“父母的心是水，儿女的心是石头。”以前每个家庭都有好几个孩子，现在只有一个孩子，但是麻烦更多了、压力更大了。这是众生的业力，没办法，躲不掉，就要当成还债。

不管儿女是否理解、是否高兴、是否报恩，父母都不能有所求。现在的儿女都不是真心地对待父母，父母也不是真心地对待儿女，都是有所求、有目的的。

“尤为怜爱佛子行”：亲生儿女即使伤害了父母，父母也不会生气，反而更爱他们了。同样，我们也要像父母对待有病的儿女一样，对待把自己视为敌人的人，要更加慈爱他们，保护和利益他们。

这都是自轻他重菩提心——把自己看得轻，把他人看得重。有这样的发心和毅力，才能降伏我执我爱、去掉自私自利，不然非常困难。

明白道理以后，做起来并不难。若是没有明白道理，勉强地让大家去做，强加到大家身上，这样非常难，不可能做得到。明理在任何时候都非常重要，讲佛法就是要讲事实真理。想解脱成佛，明理很重要！

我们现在要学修和掌握更多的理论有一定的困难，都有家庭、工作，没有太多的时间和精力。但是我们可以修九加行——四外加行和五内加行都是精髓、精华，是历代祖师给我们铺好的路。大家只要相信并且去掌握、利用它，就能到达彼岸。你们不用掌握更多的理论，好好地修九加行，就都包括了。四外加行是基础，在这个基础上再修五内加行。这些都是解脱的方法、成就的要诀，有这些就足够了。大家不要浪费时间、虚度光阴，把九加行修好，修正行就容易了，瓜熟蒂落。以这个方法扎扎实实地修，当相续成熟时突然就开悟了，自然就成就了。不要东学西学、东跑西颠，把心态放平。这样即使没有修那些高深的法，也能开悟。

从理论的角度来讲，修行是有程序的、有次第的，必须要走这个程序，按这个次第来修。但是实际修行过程中发生的有顿悟，也有渐悟。比如有这种情况：原来连出离心都还没有，从暇满难得开始修，某天因缘具足了，福报上来了，业障消掉了，突然就开悟了。一瞬间相续中的出离心生起来了，菩提心生起来了，证悟空性的智慧也生起来了。所以我们现在要扎扎实实地修，到时候自然就开悟了、成就了。

大家若是真心想解脱成就，就这样去做；若不是真心想解脱成就，那就没办法了。

《佛子行三十七颂》讲记（五）

作为学佛人、修行人，一切都要转为道用。这样处处都是修行，很快就能成就。这点很重要。

辛二、凌辱转为道用：

与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。

“与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱”：有人贡高傲慢看不起你、凌辱你，若是他各方面比你优秀，或者你做错了什么，也许你能忍受。但是，对方各方面跟你差不多，甚至比你还差，而且是出于恶意，故意来凌辱、欺负、伤害你。这个时候自己非但不动心、不嗔恨，还要把他视为上师，将他所说所做的一切都视为窍诀。而且这样做不是一时的，而是任何时候都要这样做。

修忍辱没有理由，任何时候都要忍、都要让，无论面对什么都不生气、不嗔恨。尤其是大乘行者，一嗔恨，慈悲心、菩提心就没有了。我们都是发了菩提心的人，一定要守护自己的誓言，守护这些功德。

我们现在的状态是：可以被领导说，但不能被同事说，更不能被手下说，否则就动心、生气，以牙还牙。在道场也是，被上师说行，被管家说不行；被管家说行，被一般的道友说不行。这都是分别，这不叫修忍辱。无论是谁，无论是什么样的众生，包括苍蝇、蚊子这些小含生欺负你、侮辱你、伤害你，都应该一样修忍辱，不嗔恨。

昨天讲过，嗔恨直接伤害身体，间接伤害心相续。生起一刹那的嗔恨，不仅生命缩短了一刹那，心相续也被染污了一刹那。这一刹那的染污，在相续中就存下了一个不好的串习，或者种下了一个恶的种子。存下不好的串习，种下恶的种子很容易，要去掉则非常难。

作为一个修行人、一个大乘行者，任何时候都不能怨天尤人。因为一切都是自己的因果，都是自己心的显现；一切都是唯心所现，唯识所变；一切都是因业力所现、因业力所感；一切都是自己的原因，都是自造自受。所以要恨就恨自己，要怨就怨自己。若是深信了因果，懂得了这个道理，就不用再强行控制自己不生气了。因为没有生气、没有生起嗔恨心的理由。明理了、有智慧了，自然就不生气了，这叫忍辱。

内心没有动叫忍辱。如果是强行控制住的，虽然在表面上、语言上或行为上没有以牙还牙，但是心动了、嗔恨了，有埋怨、有怨恨了就不叫忍辱。真正的忍辱是明理了以后、有智慧了以后才有的。

想通了、明白了，确实是没有什么可生气的，因为根本原因在于自己。然后再想想嗔恨心的过患，它对自己身心暂时与永久的伤害，自然就生不起嗔恨了。明白道理、真正想通以后，心里是亮堂堂的，在对境前没有生气，这叫不动心。对方虽然侮辱了你，但是你明理了、有智慧了，以智慧守护自己的三门，没有受他的影响，这叫忍辱。

讲修忍辱、修安忍没有理由，是指不能有分别地忍。如果认为这是我的领导所以我要忍，这是我的父母所以我要忍，这是我的师父所以我要忍……这样有分别地忍不叫修安忍。佛讲的安忍是平等的，对谁都一样。无论是父母还是敌人，无论是领导还是手下，无论是师父还是一般的同修，无

论是人还是非人，都能不怨恨。在对方来者不善且自己没有任何过错的情况下，如果面对其傲慢、轻视、侮辱人的态度都能安忍，再遇到其他对境也能过关了。

“然吾敬其如上师”：他这样凌辱你，你为什么依然要恭敬他、视他为上师呢？因为如果能将这些转为道用，他就是在帮你消业、还债；他是在给你制造修忍辱、修自轻他重菩提心的对境；他是在帮助你成就、圆满。所以我们不但要恭敬他，还要视其为上师恒时顶戴，“如果没有敌人，没有这样的对境，我如何修忍辱？不修安忍波罗蜜，如何能成就？若是他不给我设置这些对境，我怎么磨练自己的习性、怎么修自轻他重的菩提心？”

“他是我成就的助缘，是来让我成就、圆满的；是来帮助我，让我解脱、让我成佛，让我永远地脱离痛苦烦恼，帮助我圆满福德资粮和智慧资粮的。”这叫换位思考。这样思考你就不得不恭敬、不得不感恩他了。

现在的人都说得容易、说得好听：“感恩一切，感恩伤害我的人，感恩诽谤我的人……”没弄明白道理之前，这些是不容易做到的。这都是菩萨的境界与行为，一般的凡夫都做不到。当你明白并且深信了这些道理，真正有一定的修行和成就的时候，才能做得到。

这样一想，这个凌辱我的人确实是来帮助我解脱、帮助我成佛的——永远没有烦恼、痛苦叫解脱，福德、智慧圆满了叫成佛。这时感恩心就生起来了，恭敬心也生起来了。感恩凌辱你的人，感恩伤害你的人，感恩一切的一切也就容易了。

“恒时顶戴佛子行”：明白了这个道理以后，无论什么时候都能感恩，这是恒时的，因为这是真相、真理。若是今天行，明天在对境面前又生起了嗔恨心，说明还是没有明

白，还不是安忍。若能将一切转为道用，一切就都成为成就的助缘。什么叫处处都是好处、人人都是好人、事事都是好事呢？若是有智慧、能转为道用，确实是这样，否则就不是这样。

庚三（兴衰转为道用）分二：一、衰败转为道用；二、兴盛转为道用。

辛一、衰败转为道用：

贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。

修行就是要把心态放平。我们有句法语："心放平了，一切都会风平浪静；心放正了，一切都会一帆风顺。"特别是在艰难困苦、遭受种种磨难、穷困潦倒、一无所有的时候，恒常受人欺负。这也是自己的业果。到哪里都被人欺负，在山下、在家里不行，到山上、到庙里也不行，躲也躲不掉，没有办法。

重疾缠身，被恶魔逼迫，中邪、着魔了，一切不吉利、不幸的事情都遭遇了，这叫衰败。在各方面最衰败的时候，也不能自卑，要多看自己的功德和成就，往下比："我虽然很痛苦，但是和地狱的众生相比，我的痛苦不算什么。我现在得到了人身，还没有堕入地狱，没有感受地狱的痛苦，这是幸运的。虽然我现在非常贫困、一无所有，但是和饿鬼道的众生相比，我太有福报了。虽然我现在很愚痴、呆笨，但是和旁生道的众生相比，我算是很聪明、很有智慧的。有些人比我还困难、还痛苦、还呆笨，我得到了人身、闻到了佛法，这是多大的福报啊！"这样心态就调整好了，不会自

卑，也不会丧失信心了。这个时候就是要增强自信心，自己夸自己，自己赞叹自己："你得到了人身，闻到了佛法，有了修持正法的机缘和条件，你真是太有福报，太幸运了！"

这个世间就是这样，好也好不到哪儿去，坏也坏不到哪儿去。困难是暂时的，顺利也是暂时的。既不要把一时的困难看得太重，也不要把一时的助缘和条件看得太重，这都不算什么。财富不是福，法福才是福。世间的聪明不是智慧，能修持正法、明白佛理才是智慧，才是最重要的。有佛法、有正法，就什么都有了。可以说我们是世界上最幸福、最快乐的人。

困难与磨难、坎坷与挫折是我们成就的助缘，帮助我们消业，增长我们的福报和智慧。智慧是在人与事之间磨练出来的。修行就是无论顺境逆境都不逃避，去面对、去磨练，最后才能成就。

我们经常想逃避——没有钱想逃避，拼命地想发财；有病想逃避，到处求医问药；有坎坷或磨难时又想逃避，为摆脱这种境遇而不择手段……不要逃避，要学会面对。什么叫勇士勇母？就是有一颗勇敢、安忍的心，忍受再忍受。在一切境相中，心如如不动，这才是真正的成就。

困难只是暂时的。"找不到工作怎么办啊？"没有事，工作会找到的。"我三四十岁了还没有成家，怎么办啊？父母很为我担忧。"不要跟父母学，父母对你是慈爱的，但他们是凡夫，没有智慧。你不是遇到佛法、学佛修行了么？应该有智慧！机缘可以等，不可以求，到时都会有的。"我事业不顺利、赔钱了，怎么办呢？"没有事，赚钱是暂时的，赔钱也是暂时的，不可能永远赔钱，也不可能永远赚钱。

不要把这些世间的琐事、境相看得太重，都是无常的、虚假的。佛讲"诸行无常"，"行"就是因缘和合。即因缘

和合的都是无常的，都在刹那当中变。“诸法无我”，一切都是假相，如梦如幻，都是不可靠的，发生什么都很正常。梦境与谎话一样，都是不可靠的。

这些艰难困苦都可以转为道用，借此消业、还债，从中磨练自己的习性。所以它们都是修行、成就的助缘，都是好事。应该尽量调整心态，把心态放平，实在不行就多看自己的功德、成就，往下比。这就是知足，就是圆满。

什么叫知足？无论在何种状况、条件、境遇下，发自内心地觉得自己是最幸福的、最快乐的、最好的，什么都有、什么都好，这叫知足。知足是常乐，知足是圆满。其实做到了知足，就是修大圆满；把握住了当下、活在了当下，就是大圆满。追随过去，迎接未来，执着现在，不会有圆满的。

辛二、兴盛转为道用：

美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。

这个偈颂是说任何时候都不能傲慢，也不能自卑。凡夫所讲的自信是一种傲慢，是一种过患。修行人才有真正的自信，这个自信不是傲慢，不是傲心。我们都要有自信，学佛的过程就是认识佛的过程，先对佛生起信心，然后对上师生起信心，最后对自己生起信心，这时就找到了真正的佛。这也是个过程。

以前给大家讲过，刚开始的时候，佛在遥远的十万亿国土以外的西方极乐世界。慢慢地，通过消业积福，领悟了真理，认识到了佛就在眼前，上师就是佛。然后继续消业积福，最后通过上师的窍诀，认识到了自己就是佛。当找到本

具的佛时，才会回归当初，此时才有真正的自信。你们所谓的自信，其实是傲慢、傲气，是一种过患，一到关键时刻还会动摇、失去信心。凡夫的自信不是真正的信心，是不坚定的，会退转。而真正的信心是一种诚信，是一心。诚信与一心是不怀疑、不动摇的。

人都应该有自信，我们学佛的目的就是对自己有自信。说的都好听："我行！我能！"你真有不动摇的决心了吗？真明白了吗？都没明白，说行是吹牛的。我为什么说"我是万能的"呢？因为我的本性是佛，若是我能修成佛，回归本性，我就是万能的。谁掌握了空性，谁就什么都能、什么都行。这是空性的力量，也是本性的力量，佛性的力量，佛的力量。

佛有色身佛和法身佛。色身佛是法身佛的显现，真正的佛是法身佛，法身佛就是我们的自性、心性。每一个人都是佛，都是本性清净的佛。既然这样，是不是就不用修行了？不是，虽然都是本性清净的佛，但还不是断证圆满的佛。该断的还没有断，该证的还没有证，断证的功德还没有圆满，所以本具的佛性还没有显现，现在还起不到作用。如同天空本来是湛蓝的，但是被乌云遮蔽了，所以显现不出来，起不到作用。

"美名远扬众人敬，亦获财如多闻子"：指拥有名气、荣誉、地位、权力、财产等等，受到很多人的恭敬。但是不要因此而傲慢，因为傲慢是成就最大的障碍。傲慢有两大特点：其一是看不到自己的缺点和毛病；其二是发现不了他人的功德和优点。这样你将永远无法改正自己的缺点和毛病，也永远学不到他人的优点和功德。如此就不会有清净圆满的时候。

消业就是知错改错。有傲慢心就不能知错，更不能改

错。如果不忏悔，业障消不掉，相续也不会清净；如果不学习他人的优点和功德，福德资粮、智慧资粮就不会圆满。

“然见世福无实义，毫无傲慢佛子行”：要这样想：这一切都是显而无实的——显现上有，但实际上没有，都是如梦如幻的，然后把心放平。如果实在贡高傲慢、自负的时候，就往上比，拿佛法的镜子照自己，就知道自己还有很多毛病、缺点与不足。要这样想：“虽然我有一点福报，但是和佛菩萨相比，却是微不足道的；虽然我有一点荣誉、名气，但是和三界众生都知道的佛菩萨无法相比，我的名气再大，也不能让南瞻部洲的众生都知道；虽然我有一点小聪明，但是与佛菩萨的智慧相比，却是非常可怜的。所以我还要精进，还要努力。”

我们有一句法语：“把自己放在最低处，实际上你在最高处；把自己放在最高处，实际上你在最低处。”要有智慧，如果你真有功德、真有福报，他人自然就会知道，包括人间或天界的善神护法都会知道。他们都会保护你、帮助你、赞扬你，不用你自己讲。如果自己没有功德、没有福报，求也没有用。

有些人总是求，真正修法的时候无精打采，一说要供护法就兴致勃勃、积极参加。真是颠倒！若是你没有福报，善神护法也没有办法帮你。

以前给大家讲过一个乞丐的故事。有个乞丐跟单坚护法关系很好，每天都能面对面地聊天，他经常向单坚护法求悉地（成就）。有一天，单坚护法告诉他，明天可以给他悉地。这个乞丐很高兴，一大早满怀希望地出去讨饭了。结果一整天也没得到什么。晚上回来后，他问单坚护法：“你不是说今天给我悉地吗？我怎么什么也没得到啊？”单坚护法说：“已经给你了。你今天中午的午饭里不是有一块肥肉

么，那就是我给你的悉地。你只有这么大的福报，再多的我也无法给你。”

努力是一方面，积福德才是最重要的。积累福德是因，努力是缘；首先要有因，不然只有缘也没用。所以，大家要多种因。没有因，再怎么向护法求、向神求，也得不到。

庚四（贪嗔转为道用）分二：一、嗔境转为道用；二、贪境转为道用。

辛一、嗔境转为道用：

自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。

想降伏敌人，就要降伏内在的敌人。内在的敌人就是嗔恨心，它才是伤害我们身体、破坏我们相续的真正敌人。若是你心不动，外在的敌人也拿你没办法。虽然他们能骗走你的钱，但骗不走你的心；虽然他们能打到你的身，但打不到你的心。心动才是伤害，心不动不是伤害。发生的一切都不是无因无缘、平白无故的，都是消业还债，都是应该的。我们有一句法语：“你真正明白了，真正有修行了，一切都是应该的，都是正常的。”要把这一切都看成正常、应该，因为都是因缘果报。这些缘法、显现就是这样，都是因缘和合而生，因缘和合而灭；该聚时聚，该散时散；该来时来，该去时去；该死时死，该生时生。

不要觉得自己懂得多，都明白了，就认为自己很有智慧、很有修行。应该以此作为标准来衡量自己。这些缘法、显现，无论是顺境逆境，无论是何种境相，都看成正常、应该，这时才是真的有智慧、有修行。之前没有啊！觉得这个

不应该，那个不应该；觉得这个不正常，那个不正常，这是没有智慧、没有修行。有看不起的人，说明你没有慈悲心；有看不惯的事，说明你没有智慧。有慈悲心就没有看不起的人，有智慧就没有看不惯的事。

想降伏敌人、消灭敌人，就要降伏、消灭内在的敌人，也就是降伏、息灭嗔恨心。没有嗔恨心，就没有敌人。外在的敌人是降伏不尽的，也不一定能降伏得了。即使现在降伏了，将来还会有，欠下的债又要还，冤冤相报没完没了。比如你认为这个人伤害了自己，与他有不共戴天之仇，然后你去报复他、伤害他、杀掉他，甚至还要杀光他的子孙后代——可是你这样做要担因果，将来要还命的，杀一条命要偿还五百条。所以不要去嗔恨、降伏外在的敌人，这是不合理的。

我们应该以慈悲作武器，发动慈悲的军队，去降伏和消灭内在的嗔恨心，这样敌人就没有了。仁者无敌，没有了嗔恨心，有了慈悲心，就没有敌人了，这才是智者的做法。若是想学佛，想做智者，就要这样。其实最大的敌人就是自己的嗔恨心。我们经常讲，魔王波旬就是我执。降伏了嗔恨心，就是降伏了敌人；降伏了我执，就降伏了魔王波旬。

辛二、贪境转为道用：

一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。

世人都喜欢物质享受，都愿意享受世间的福报，而物质享受、世间的快乐，越享受贪心越增长、越不满足。就好像为了解渴喝盐水，却越喝越渴一样。不是说我们不能享受这

些，而是不能贪着这些。否则贪心、欲望会越来越增长。

我们享受福报的同时，还要积累福报。我们可以将福报比喻为一桶水，如果只取用却不往里添加，很快就会用光的。现在很多人都是肆意地享受，尽情地吃喝玩乐，这叫消耗福报。

受苦是消业，享受是消福。那我们是不是不能享受啊？现在我们有了可以享受但不消福的办法，这个办法就是佛法。以前给大家讲过，无论是吃的、穿的、用的，先供养三宝，然后再当成加持品来受用，这样不但能吃饱、穿暖、用好，还能消业、保护自己。我现在处处强调把佛法融入相续，把修行融入生活；让自己的相续变成佛法，把自己的生活变成修行。这样才能受益，才能圆满。

有多大的福报就享受多大的福报，这也是因缘和合而成的，躲也躲不掉。只要没有贪着、没有欲望就行。同时还要积累福报，把一切都转为道用。心的作用、心的力量不可思议，大家要发一颗善心，发一颗清净心，要转念。念转才能业消，才能福德圆满、智慧圆满。如果不转念，即使天天刻苦地诵经、念佛也没有用，业障消不了，智慧也不会圆满。

大家在生活中、工作中都要学会转念，一切要转为道用。我有一句法语："在逆境中消业，在顺境中积福。"刚才讲的，一切吃的、穿的、用的，包括好的机缘，都是自己修来的福报，不要浪费。不要以为这些是公家的、寺院的、别人的，既然能在你的手里、你可以使用，就是你的福报！如果你浪费了，就是浪费自己的福报。

很多人就是没有智慧，认为这是公家的、寺院的、别人的，就随便用、随便花。"这些牙膏、香皂是同事的、道友的，我用一用。"实际上这是你自己的福报，你是在消耗自己的福报。现在的人都想占别人的便宜，又不想被别人占

便宜，一旦被别人占了便宜，心里就不舒服，就觉得委屈。其实因果面前人人平等，都是自作自受，谁也占不了谁的便宜。有付出就有回报，欠了就要还。

所以，物质的享受不是真正的享受，表面的快乐不是真正的快乐，不要把苦当成乐。精神的享受才是最大的享受，内心的快乐才是最大的快乐、真正的快乐。我们现在在山上，虽然吃不好、住不好，但是大家内心的快乐、轻松、充实、愉悦都是从来没有过的。为什么呢？就是因为我们学修的是佛法、正法，因为知足了、少欲了。假如物质超越了精神，精神就无法享受安宁，所以大家不要颠倒。

心胸狭隘、目光短浅的人，不是学佛人。什么叫目光短浅？只求一时的快乐平安，就是目光短浅。佛讲过，只考虑今生今世、不考虑生生世世的人，就是心胸狭隘、目光短浅的人。学佛人、修行人要考虑生生世世。当你去追求永久的快乐时，一时的快乐自然就有了；当你去追求永久的幸福时，暂时的幸福自然也就有了。如果真想学佛修行，就不要追求一时的快乐和暂时的利益。

《佛子行三十七颂》讲记（六）

前面主要讲了自他平等、自他交换、自轻他重菩提心，今天讲胜义谛菩提心。

世俗菩提心中的愿行菩提心，只能祛除一些粗大的烦恼和不良的习性，要彻底断掉烦恼习气，就要靠胜义谛菩提心。胜义谛菩提心主要是无我、空性的见解与智慧，若是没有这些见解与智慧，不能彻底断掉烦恼、去掉习性。我们发愿行菩提心的目的，也是为了证悟无我、空性的智慧。凡夫地只有相似的胜义谛菩提心，一地以上的菩萨才有真正的胜义谛菩提心。

戊二（修胜义菩提心）分二：一、入定修离戏无执；二、后得于贪嗔对境断除实执。

己一、入定修离戏无执：

一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。

“一切境现唯心造，心性本来离戏边”：首先，无论是外器世界还是内情众生，这些境相与显现都抉择为心，都是心的幻化和游舞，都是自己的心。我们都知道有心，但是没有找到这个心。科学家、哲学家也研究心、找这个心，但是最后都没有找到。刚开始说心脏是心，但是把心脏去掉后，人还可以活着，因此心脏不是心。后来又说大脑是心，但没有大脑的人也能活，所以大脑也不是心，他们最终也没有找到心。

佛法里讲，这个心往身内找是找不到的，各个内脏都不是心。那么心在哪里呢？心到处都有——前面这个人是心，那面墙也是心，万事万物、所有的一切都是心。除了这些明明了了的境相以外，根本找不到心。所以讲心是相连的，你的心的显现也是我的心的显现，即万法一体，最终都是一颗心，没有别的。

所有的一切都是心的显现和游舞，就像大海和波浪。大海和波浪看起来是两个，实际上是一体的。所以心和心的显现与游舞实际上也是一体的。波浪来自大海，最后也归于大海，它始终离不开大海。同样，这些万法——外器世界、内情众生，以及形形色色的一切缘法，都是心的幻化和游舞，都离不开心。它当初是从心里显现的，最后也是回归于心，所以就是一颗心。真正找到了心、自在了心的时候，我们不再需要通过外在的手段，就可以心心相通。万法一体也是这个意思。

那这面墙到底是我的心还是你的心？你的显现就是你的心，我的显现就是我的心。我们两个人都有这样心的相续，也可以说在我们的阿赖耶识中，都有这样的串习，所以我们俩在同一位置、同一时间显现有一道墙。这是由于我们有一个共同的串习，阿赖耶识中有同样的种子，并且这个种子都成熟了。

亲人和仇人也如此。从外在物质的角度看，若是真有一个亲人或仇人，那他应该永远都是亲人或仇人，谁看都一样。然而不是，今天的亲人到了明天也许就变成了仇人，这只是自己心的一种概念而已。你把他当成亲人的时候，他就是你的亲人；你把他当成仇人的时候，他就是你的仇人，就是自己的心。今天很喜欢他，跟他结婚了，这时是亲人；过几天离婚了，这时他就变成了仇人。可见，亲仇也是自己的

心，只是一种概念。

干净和不干净也是如此。自己觉得干净就是干净，觉得不干净就是不干净，就是心的分别，就是自己的执着。心其实是不垢不净的。人民币是最不干净的，但是我们从来没有觉得它脏。都怕被传染疾病，但是为什么从来没有人被人民币传染过呢？人民币经过那么多人的手、那么多的环境，不可能没有细菌。主要是我们太喜欢人民币了，所以它不传染。如果都不喜欢人民币，它肯定会传染。

作为修行人，不要顾虑太多，把握好自己的心，把心态调整好，一切都是清净的，一切都是好的。“唯心所现，唯识所变。”都是自己的心。要去认识自己的心，把握、看住自己的心。看住了心，实际上就看住了一切；把握住了自己的心，实际上就把握住了一切。所以想改变命运、改变一切，功夫要下在心地上。心的作用不可思议，心的力量不可思议。大家以后不要太注重行为，不要太在乎、太执着结果，主要是把握自己的心，调整自己的心态，一切都会好的。

佛在经中讲，为了走路不扎脚，把整个大地都铺上牛皮，这是不可能实现的，也是没有必要的。有更好的解决办法，就是弄一块牛皮，做一双鞋穿上，这样就行了。同样道理，我们为了满足自己的欲望和需求，想这想那，用这个方法那个方法，都是徒劳无益的，因为根本的问题是心。

我们讲过，把心放平了，一切都会风平浪静；把心放正了，一切都会一帆风顺。想风平浪静，就把心放平；想一帆风顺，就把心放正。抓根本才是智慧。给整个大地都铺上牛皮，那是愚者的做法，以此来比喻凡夫；做一双鞋穿上行走，这是智者，以此来比喻佛。一个是愚者，一个是智者；凡夫是愚者，佛是智者，这就是二者的区别。

如果想解决问题、满足需求，就去找心，去把握心。

找到了心，这才是一切的根本；把握住了心，一切就都把握了。想改变命运就要改变心态。

一切现象都抉择为心，都是由心来制造的，都是心。心的本性是什么？是不生不灭、不垢不净、不增不减，远离八边戏论的大空性。万法抉择为心，心抉择为空。心是有还是无？也不是有，也不是无。心是是，还是非？不是是，也不是非。心是恒常的，还是不是恒常的？都不是。

“万法抉择为心”，这是大乘的初步见解，是唯识宗的见地。“心抉择为空”，这才达到中观的见解，即最后都是远离八边戏论的大空性。但这是大中观的境界，还没有达到密宗大光明和大圆满的境界。

“空抉择为光明”，空不是什么也没有，空也离不开显现。即一切色相都是佛身，一切音声都是佛语，一切起心动念都是佛的圆满智慧。一切显现都是清净圆满的，这是大光明的境界，但还不是最究竟的大圆满的境界。自然放松，自然安住，保持自自然然的状态，这才是大圆满，才是真正的最终的境界。大空性是显宗最高的境界，大圆满的境界已经超越了显宗，是密宗里最高的境界。

“了达此理于二取，皆不作意佛子行”：“二取”指能取所取。“皆不作意”指对任何法，无论是能取还是所取，都没有丝毫的分别执着。这就是胜义谛的菩提心。有这样的见地和智慧，才能祛除我执。祛除了我执才没有烦恼，没有烦恼才不造业，不造业才没有轮回。这是从根本上解决问题。因为无我、空性的见解，与我执——人我执和法我执是对立的，所以可以直接断掉我执。

己二（后得于贪嗔对境断除实执）分二：一、于贪境断除实执；二、于嗔境断除实执。

庚一、于贪境断除实执：

逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。

“悦意对境”指世间的福报。名闻利养等世间的福报就像夏季的彩虹，显现上有，美丽奇妙，但是去找它，想把它拿在手里，根本找不到、拿不到。同样，世间的名闻利养没有终止、圆满的时候。人都是贪得无厌，越有越觉得穷，条件越好心里烦恼越多。

现在有些人虽然经济条件很好，可以享受丰富的物质生活，但是内心仍然是空虚的，甚至内心的烦恼、痛苦更多、更严重了。这样的人，看似很好，实际上就是夏季的彩虹。我们去追求世间的福报、暂时的利益，去享受物质的生活、表面的快乐，就像去追寻夏季彩虹的小孩子。他们觉得彩虹特别新奇有趣，很想得到，就去追，可是怎么也追不到，于是就失望、伤心地哭泣。我们也是这样，始终在追求表面的快乐，追求不到就痛苦、烦恼。

我们在佛菩萨、大德高僧面前，有时候是一群不懂事的孩子，有时候就是一群疯子！本来没有什么可高兴的，却高兴的不得了；本来没有什么可伤心的，却伤心得不得了。就如一群小孩子堆沙子盖房子，盖好之后，不小心碰塌了，就伤心哭泣。又如一群小孩子玩过家家的游戏，扮演结婚、生孩子，“孩子”突然有病死了，“爸妈”悲痛万分、痛哭流涕。旁边若有一个智慧的老人看着他们玩，会跟他们一起乐、一起哭吗？会觉得他们的游戏有意思吗？一个觉者、智者看我们这些凡夫就是这样。所以我们现在不能和那些小孩、那些疯子一样。

佛菩萨、大德高僧们为什么这么悲悯众生呢？就是因为在他们眼里，我们这些凡夫就是一群疯子，自寻痛苦、自找麻烦。正如一个有同情心的正常人，看到身边有一个疯子在自我伤害，他一定会悲悯他、帮助他。佛菩萨、大德高僧之所以如此心急如焚地去利益众生，就是因为看见身边有这么多的疯子，不能见死不救啊！

真的不要再疯了！以为自己有权力、有钱财就了不起了？其实这都是烦恼、痛苦的根，这都是在扔石头砸自己的头——小孩子玩耍时，把石头往头上扔，掉下来砸到自己的头时，才知道疼、才知道哭。你们现在就是无明、愚痴、颠倒，不知道结婚、生孩子、赚钱、发财都是在扔石头砸自己的头——为了幸福快乐而结婚、生孩子，结果麻烦更多、烦恼更多了，痛苦更多、压力更大了。你们回顾一下自己所做过的一切，好好地想一想，有哪一个是快乐、幸福的因？佛讲这叫愚痴颠倒。

不要再愚痴颠倒了，不要再疯了，不要再耍小孩子脾气了。应该长大了、清醒了！不要再成为父母的负担、社会的负担，不要再成为佛菩萨悲悯的对象了。应该去悲悯他人，而不应该被他人悲悯，意为我们应该把握自己的命运，做自己的主宰，不要再被业力牵着走，当烦恼的奴才。

庚二、于嗔境断除实执：

诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。

晚上做的梦是黑梦，白天做的梦是白梦。我们现在正在做白梦。晚上睡觉时，梦见自己成家了、有孩子了，可是

孩子生病死了，就在梦中悲伤地大哭，把枕头都弄湿了，哭醒了才知道是梦；有时候又梦见被老虎或敌人追赶，快被抓住了，使劲地跑啊跑……这时突然从梦中吓醒了，心脏还剧烈地跳动着，满身虚汗淋漓；有时候又梦见自己买彩票中了五百万，高兴得手舞脚蹈，从梦中醒来了，还在那乐呢！

尽管这些梦境都是假的，但是在梦中的时候，把这些都视为真有了，就被梦境影响了。什么叫执着？把梦境视为真有，受其影响了，不管是高兴还是痛苦，都是执着。有什么办法从此状态中解脱呢？从梦中醒过来，清楚地知道这是梦，不是真的、实有的，心里才能真正地轻松。

我们现在做的白梦和这些黑梦一模一样，有时候高兴得不得了，哈哈大笑；有时候又哭天喊地："天塌了，地陷了，我完了！"若要从中解脱，就要明白这些都是假相，不是真的，这叫醒悟。

醒悟开悟、明心见性了，才知道原来都是假相，都不是实有的，只是自己把这些视为真有、实有了。这时才算从白梦中醒过来，才解脱了梦中的这些烦恼痛苦。白梦其实与黑梦是一模一样的。为什么说如梦如幻呢？当真正明白了，认识到一切都是无我、空性的之后，就知道现在与梦境是一模一样的了。这时才会有真正的轻松、自在，之前是不可能解脱烦恼痛苦的。所以大家要明白，包括违缘在内的一切事物的显现，一切的现象都是幻相与梦境。

这里讲的是胜义谛菩提心，讲得都是无我和空性的智慧。下面讲菩萨的学处。菩萨的学处有很多，但是都可以集中到六度——六波罗蜜多里。学修了六度，实际就是学修了菩萨的一切学处。

丁三（修菩提心学处）分五：一、修学六度；二、修学

经中所说四法；三、修学断烦恼之理；四、具足知念而修学行他利；五、善根回向圆满菩提。

戊一（修学六度）分六：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度。

己一、布施度：

获得菩提身尚舍，何况一切身外物。
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。

“获得菩提身尚舍，何况一切身外物”：布施波罗蜜多，指若要获得圆满菩提——佛的果位，在必要的情况下，要舍掉自己的身体和生命，其他的受用、善根就更不在话下了，一切都要舍掉。

舍掉是什么意思？是不是一切受用都不要了？自己的身体、生命都不要了？自己所积累的善根、福德都不要了？也是，也不是。这里说的舍掉，主要是舍掉贪着——对身体的贪着、对生命的贪着、对善根的贪着。而在行为上、表面上，要根据具体的实际情况来取舍：需要、因缘具足时，可以舍；不必要、因缘不具足时，也可以不舍。

我跟大家讲过，心和行为有时候要一致，有时候不能一致。任何时候都要从内心里舍掉、放下对身体、生命、善根的贪着，但实际去做的时候，也要根据具体情况进行。

“故不图报异熟果”：做布施的时候，无论是上供还是下施，都不能有要求、求回报，不然就不是真正的布施。我们现在很多时候都是有要求、求回报的，达不到自己的要求、得不到想要的回报时，心里就有烦恼。

“慷慨布施佛子行”：做上供下施是为了得到善根、福德，这叫求异熟果，连这样的所求都不能有。那是不是没

有善根、福报了？不是，其实这样才有，这是积累善根、福德的一种方法。若是心态没有完全放开，有要求、求回报，最终还是会烦恼、会痛苦。所以，我们去帮助别人时，不能讲条件、求回报。无论做慈善还是做义工，都应该无私地奉献、付出，不求回报。这样，过后才不会起任何烦恼，不会造任何恶业。不然，过后一定会起烦恼、造恶业的。这样的供养和布施还不如不做。这里强调的是：没有要求，不求回报。不管做何种善事，只要有这样的缘，有这样的心，去做就行了，不要想太多。

布施有财布施、法布施、无畏布施。财布施能获得财富，法布施能获得智慧，无畏布施能获得健康长寿。但这都是暂时的利益，究竟的利益是解脱成佛。

己二、持戒度：

无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。

戒律很重要。断一切恶、行一切善、饶益一切众生，这是大乘行者的三条戒律。总的来说，就是以正知正见守护自己的三门，三门清净就是戒。

若是三门不清净，没有时刻以正知正见守护自己的三门，不用说利益他人，连利益自己都无法做到。既然大家都想自度度他，尤其是想利益众生、帮助他人，那受持戒律是根本。掌握了很多理论，会讲很多佛理，就可以帮助他人、利益众生了吗？不一定！即使掌握的理论再多、再能讲，若是戒律不清净、三门不清净，也利益不了众生，帮助不了他人。

现在社会上有很多这样的人，想去帮助他人，想去做贡献，结果是害己害他，自己烦恼，他人也烦恼；自己受伤害，他人也受伤害。这就是没有戒律、三门不清净的结果。佛、大德高僧们是怎么利益众生的？就是利他利己，最终自己快乐，他人也快乐；自己得到了利益，他人也得到了利益。这就是自觉觉他、自度度他。

想做到只有利益没有伤害，只快乐不痛苦，就要受持戒律，三门清净是最重要的。这里已经讲了，戒律是根本。“无戒”，就是如果没有清净的戒律；“自利尚不成”，若自己的身口意都把握不住，连利益自己、度化自己都难；“欲成他利诚可笑”，还想利益他人、度他人、改变他人，实在太可笑了！

戒律有很多，三戒也是有程序、有次第的，先是别解脱戒，然后是菩萨戒，最后是密乘戒。别解脱戒是有出离心的摄持。“于三有无希求”，三有就是三界，就是指不希求三界的、善趣的、人天的福报与安乐，有出离心的基础，有出离心的摄持。

对轮回、对世间没有丝毫的贪恋，日日夜夜求解脱，这是出离心。在出离心的基础上，再受持这些戒。比如说别解脱戒，有在家居士受的戒，如优婆夷、优婆塞；有出家人受的戒，如比丘、比丘尼戒。佛的四众弟子指在家的两种和出家的两种。优婆夷、优婆塞受持的是居士圆满戒，也就是五戒。比丘和比丘尼受持的是出家圆满戒。出家的还有沙弥、沙弥尼，他们受持的戒律不是圆满的。

比丘、比丘尼、优婆夷、优婆塞是佛的四众弟子，都具有别解脱戒。在别解脱戒的基础上再受菩萨戒，有菩萨戒的基础上再受密乘戒。别解脱戒要有出离心，否则就不是别解脱戒了。

大家若是真想利益他人，自己先好好修，先度自己，然后再去度他人。有些居士只是了解了一点佛理，了解了一点藏传佛教，就开始收弟子，给他人讲解佛法。这就是以盲引盲，最后是害己害他，最终要一起下地狱。现在内地这样的状况很普遍，所以我在这里再次强调，要先把自己修好，机缘到的时候，不用自己操心，善神护法就给你安排了。在这一点上，我有真切的感受和深深的体会，善神护法的护持不可思议，他们的安排连我自己都想不到，有时候还纳闷呢！

到时候都会有的，不要着急，着急会影响自己的学业和成就。先把自己的两只脚站稳，然后再去扶别人。连自己都没有站稳，就想去扶别人，真的很危险！等自己站稳了，看见旁边有这么多人快要倒下了，自然就会去扶了。所以要等机缘，都会有的，上师三宝、善神护法会给你安排的。

想利他，这是伟大的发心，是好事。但是不要着急，为了实现这个愿望与目标，要好好地积累善根、积累资粮，好好地守护三门、受持戒律。先成就自己，到时候都会有的。

己三、安忍度：

于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。

若是想解脱，尤其是想成佛，这些艰难困苦、严寒酷暑、坎坷磨难、违缘障碍都是如意宝，是成就、成佛的根本，可以借此来修自轻他重菩提心，磨练自己的习性！

那若巴在没有依止谛洛巴之前，就是著名的法师，是那烂陀寺一位精通三藏的班智达，有一定的成就。印度的那烂陀寺规模宏大，东南西北四个大门，各有四名大班智达来守

护。因为当时的外道特别多，那些外道大师也很精通理论，很难对付，所以那烂陀寺有专门守门的班智达。四大班智达是从全寺五百多名班智达中挑选出来的，智慧最高、辩才最厉害。那若巴就是守护南门的班智达。

那若巴依止上师谛洛巴的时候，谛洛巴上师特意给他设置了很多的违缘、对境，让他经历了二十多个大苦行和二十多个小苦行。表面上看，上师没有让他做太多的正事，都是让他去偷东西、做坏事，其实就是为了训练他、磨练他的习性，让他放下对善的执着、对佛的执着，让他成就。

密勒日巴依止上师玛尔巴时，也是这样。上师天天打他、骂他，让他反复盖房子。其实玛尔巴上师并不需要那些房子，就是特意给密勒日巴设置对境，让他消业，磨练他的习性。一般人都放不下自我、放不下面子，受不了这样的磨练。现在，让有些人去做点正事都很难，不愿服从，还会找很多理由，不是今天说头痛，就是明天说腰疼。若换作密勒日巴，他会怎么做？所以我们要积累资粮、磨练习性，就要靠这些违缘障碍，就要修安忍。

己四、精进度：

唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。

声闻、缘觉仅仅为了自己的解脱都特别精进，就好似头上着了火，要立即扑灭一般。他们为了成就，每时每刻都分秒必争、全力以赴，利用一切机会精进地修持正法，丝毫也不懈怠、懒惰。何况我们是为了成就佛果、自度度他，更应该精进了。

要明白什么是精进。精进就是喜欢善，喜欢闻法修法。现在，有的人就是不喜欢闻法修法，这就是不精进。没有希求正法的心，就没有意乐圆满；没有意乐圆满，就不是暇满人身；不是暇满人身，就不能解脱成佛。有的人还行，闻法修法都挺积极、挺用心、挺专心的，满怀喜悦，法喜充满。这就是意乐圆满，这叫精进。

大家在法喜充满地修法，而有的人却在打瞌睡，这是内收。大家在满怀喜悦地谛听上师讲法，接受甘露妙法的滋润，而有的人却愁眉苦脸，有时候心也跑了：到家里看看，到单位看看……这叫外散，即身在闻法的行列中，心却不在。为什么有些人不是着魔就是中邪？这样能不中邪、不着魔吗？若是心不散乱，不可能中邪，也不可能着魔，因为没有机会啊！心散乱、跑了，就剩一个空壳，它们就有机会进来了。有时候内收、昏沉，老打瞌睡、做梦。这几天有点辛苦，吃的也不好，就梦见有很多好吃的，使劲地吃，最后吃多吐了，就醒了……这叫内收。有的人总看表，心里想：“怎么还不结束啊？话怎么这么多，这个内容昨天不是讲过了吗？怎么又讲。”然后腿痛、腰痛、背痛、心绞痛，实在是如处地狱啊！没办法，每个人内心的感受不一样。此时，很多人都在极乐世界，极少数人却在地狱里，真可怜！

精进就是喜欢，就像饥饿的牦牛吃草一般。你们可能没看过饥饿的牦牛吃草，那才叫专注、用心，前一口还没有吃完，就盯着下一口。我们修行也应该这样，前一个法还没修完，就计划着修下一个，“我要怎么学啊？我要再修什么内容啊？”

修法的时候，应该像懦夫怀里钻蛇一般急迫。懦夫胆小，怀里突然钻进一条蛇，他不可能说“挺好玩的，等一会儿再跑……”他肯定会吓得拔腿就跑，根本不可能考虑其他。

又如美女头上燃火。美女本来就在乎自己的容貌，头上

突然着火了，她会说“挺好玩的，让它燃一会儿”吗？不可能，她会立即把火扑灭。修行就要这样，抓紧时间，分秒必争，这才是精进波罗蜜。

六波罗蜜多都是菩萨的学处，若仔细讲，还有很多内容。因为时间原因，这次讲的不是很多。这些以前也讲过，我认为这次抓的都是重点，大家应该好好地学修。

《佛子行三十七颂》讲记（七）

今天主要讲解行菩提心的学处，也叫菩萨的学处。行菩提心的学处有很多内容，但都可以总集在六波罗蜜多——六度里。

己五、静虑度：

当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。

止观主要是寂止和胜观。若是只有寂止没有胜观，或只有胜观没有寂止，都不能断除我执、摧毁烦恼。只有寂止和胜观双运，才能断除我执、摧毁烦恼。

寂止指的是禅定，即如如不动；胜观指的是智慧，即了了分明。胜观——智慧很重要，若是没有无我和空性的智慧，只有寂止——禅定的功德，也没有多大意义。

现在很多人都说自己在修禅宗，喜欢打坐，在无想的状态下坐着。禅宗里有这样的安住，即没有任何念头，没有善也没有恶。真正明白了以后，可以什么都不想，但是在没有明白之前，什么都不想是一种过患。这是一种无记的状态，根本不是真正的禅定。有的人这样打坐，也能进入状态，进入状态以后，会有很多觉受，有一些禅悦，出现一些神通，但是对治不了烦恼。

修无想禅定，在无记的状态中安住，只会有两种结果：其一，若是有断恶行善的基础，则能投生到天界，尤其是投生到长寿天；其二，若没有断恶行善的基础，而禅定功夫又

很深，就会投生为饿鬼或旁生，尤其投生为旁生。有些旁生能进入所谓的冬眠，就是前世修无想禅的果报。若是真心想解脱、想成就，随便打坐是很危险的。也许当时很舒服，有一些禅悦，出现一些神通，但这都是属于世间的，不能对治烦恼、祛除我执，还会造业，还要六道轮回。

很多人都认为自己在修禅宗，其实修禅宗不是这样的，修禅宗是在明心见性的基础上自然安住。没有明心见性，没有胜观、智慧的基础，随便安住或在无记的状态中安住很危险！

真正进入状态以后，再想转变非常难。我以前遇到过这种人，现在我们这里可能也有这样的人，以前就爱打坐、禅修，现在虽然想从基础开始修，但是因为尝到过一点甜头，感受过一些禅悦，所以很难放下。

所以不要乱打坐，真正有了一定的见解以后，才可以静修。我们现在在修加行，主要以观修为主，静修为辅。这时的静修是指观修累了，稍微休息、放松一下，静静地坐一会儿，但是时间不要太长。从这个状态中缓过来后，念头又起来时，再继续观修。修正行的时候，以静修为主，但也有观修，若在静修时实在静不下来，或者实在进入不了状态时，可以思维其他的内容。静修是心有地方安住，在那个状态中静静地安坐一会儿。现在我们没有找到心的归宿，没有回归当初，所以不知道将心安在哪里。等真正找到了心的归宿以后，用一种方法把自己的心安住于那个状态或见解当中，这才是真正的静修。

我们修加行的时候，以观修为主，这是很重要的，与成就有着直接的关系。“我今天很舒服的，坐一坐，明天再说吧。”若是贪着打坐舒服，不愿观修，这样一拖再拖，养成习惯就不好改了，尤其是进入了状态以后，很难放得下。

为什么说要按传承、按仪轨、按上师的指导修行？因为这个很重要，我们要取得成就，一定要依教奉行。依教奉行就是上师让你怎样做，你就怎样做。一定要按清净的传承、圆满的仪轨、殊胜的窍诀来修，这都是成就的要诀。如果你不想成就，就不说了。若真想成就，就要这样修行，不能自己摸索，自以为是地随便观修、静修，否则很危险。学佛修行是非常严谨的大事，大家应该高度重视，慎之又慎。

四禅八定是属于世间的禅定。这里讲“超越四无色”，四无色是指无色界的四处：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。四禅八定属于世间最高的禅定与境界。三界最下面是欲界，然后是色界：一禅、二禅、三禅、四禅，接着是无色界。无色界是世间最高的境界。但此处我们要学的是超越物质、超越无色界的境界，就是已经超越了世间，不是世间的禅，而是出世间的禅。

出世间的禅即有胜观的摄持，胜观即有无我和空性智慧的摄持，这种禅定才是超越世间、超越三界的禅定。胜观、智慧很重要。

我们现在修密宗，密宗有生起次第和圆满次第，圆满次第有有相圆满次第和无相圆满次第。无相圆满次第指的是空性的智慧，即空性见解，将万法抉择为空。若是没有无相圆满次第的摄持，修生起次第是很危险的，容易变成鬼魔。禅定要超越三界，要和胜观双运，即要有无我的智慧，尤其要有空性智慧的摄持。

己六、智慧度：

若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。

布施、持戒、安忍、精进、禅定，这是六度中的前五度，若是没有智慧的摄持，这些都不能成为般若波罗蜜多，不能成为到达彼岸的因。要到达彼岸，尤其是要成佛，必须有智慧。前五度是佛为了智慧度而宣讲的，是为了产生智慧要修的。若是没有这些，很难产生智慧；若是没有智慧，这些都不能成为菩提果的因，不能成为到达彼岸的方法。若是没有智慧，首先不能断除烦恼，其次不能圆满福德资粮和智慧资粮。解脱要靠智慧，成佛也要靠智慧。

永远地脱离烦恼、痛苦叫解脱。我们现在劳心费力、不择手段所做的这一切，就是为了自己能没有烦恼、不痛苦，所以没有人不想解脱的。有钱有权不一定能解脱，有智慧才能解脱。有了智慧就再也不会产生烦恼、感受痛苦了。

我们学佛修行也是为了生起智慧，成佛就是福德资粮、智慧资粮圆满。人人都希望自己的福德资粮、智慧资粮圆满。为了实现这个目标，我们绞尽脑汁，用过各种各样的方法，但是佛讲都是背道而驰的，只会消福不能积福。现在唯一能依靠的就是智慧。有了智慧，福德资粮和智慧资粮自然就圆满了

现在的人为什么烦恼、痛苦？为什么始终达不到自己的目的、实现不了自己的愿望呢？就是因为缺乏智慧。若是有智慧，在哪里都幸福、都快乐，街上的乞丐和宝座上的国王没有区别，在皇宫里快乐，在山洞里也快乐。若是没有智慧，宝座上的国王和街上的乞丐都一样痛苦。

我们这些人，有的有权，有的没权；有的有钱，有的没钱。但有钱有有钱的烦恼和痛苦，没钱有没钱的烦恼和痛苦；有权有有权的烦恼和痛苦，没权有没权的烦恼和痛苦。有的人有家，有的人没家。没家的人羡慕有家的人，有家的人羡慕没家的人。实际上都烦恼、都痛苦。之所以这样，就

是因为缺乏智慧。若是有智慧，有家也快乐，没家也快乐；有钱也快乐，没钱也快乐！

我们第一届万盏法会为什么要在五台山举办？因为五台山是文殊菩萨的道场，文殊菩萨是三世诸佛智慧的显现，是智慧的象征。虽然诸佛菩萨的功德是一样的，但是愿力不同。为了增长智慧，我们祈祷其他佛菩萨一千遍，不如祈祷文殊菩萨一遍。在五台山举办万盏法会，所有供品都是有意义的。比如水代表自性清净，灯代表自性光明，代表本具、圆满的智慧。点灯就是为了点燃本具的光明、圆满的智慧。若是没有这样的发心，没有启发内在的智慧，点灯也没有多大意义。

我们现在每年举办万盏法会，如同当年在五台山举办第一届万盏法会一样，就是因为三界众生都缺乏智慧，尤其是我们这些未法时期的众生，越聪明越缺乏智慧。科技发达了、条件优越了，但是内心的快乐越来越少了，都是表面上的快乐，内心里没有快乐。现在都有条件上学，能学到很多知识。但是知识增长了、渊博了，内心的智慧却越来越缺乏了。

所以大家不要颠倒，要生起智慧。能制造汽车，这不是智慧；能发挥一些特长、技能，也不是智慧。破除了我执，证悟了无我和空性才是智慧。这是诸法、宇宙、人生的真相实相和事实真理。为什么说是智慧呢？空性和无我有时是一个意思，有时不是一个意思。比如说，声闻、缘觉有智慧，但是只有无我的智慧，没有空性的智慧；他们证悟的只是诸法的一部分真相真理，不是全部的真相真理。菩萨证悟的是空性的智慧，这里包括了无我的智慧。佛证悟了所有诸法的真理与真相，证悟的是圆满的智慧。一个人是否有智慧，就拿这两点来衡量——是否破除了我执、证悟了空性。破除了

我执、证悟了空性才算有智慧，之前没有智慧。

戊二（修学经中所说四法）分四：一、自观自之错误而断除；二、断除谈论菩萨之过；三、于施主断除贪恋；四、断除说粗语。

己一、自观自之错误而断除：

若未观察自错误，以法形相行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。

作为一个修行人，我们要时时观察自己的心相续，即观察这个心，看住这个心。否则，即使表面上每天都在上早晚课，每天都在做很多的佛事活动，但是善是恶不好说。举例讲，你今天早上起来就开始修法、上早课，然后供灯、供水、闻法。你认为自己是在修法、做善事，身边的人也认为你在修法、做善事。但这到底是不是在修法、做善事？不好说。若是发心不正确，内心不清净，都是造业。

“不能吧，我在供灯、供水、闻法、修法、打坐、观修啊，怎么是造业呢？”你得看自己是以什么样的心态在做这些，发心是否正确？是为了自己，还是为了众生？是为了世间的福报，还是为了解脱？还是什么也没想，就这样糊里糊涂去做的？若是为了解脱成佛和利益众生，才是善；若是为了世间的琐事和暂时的利益，就是恶；若是糊里糊涂，属于无记的状态，就是不善不恶。

关键是看发心动机。心善一切善，心恶一切恶。佛在经中讲过，一棵树，如果树根是毒，长出来的枝和叶也是毒；如果树根是药，长出来的枝和叶也是药。若发心动机

是善，语言和行为也是善；若发心动机是恶，语言和行为也是恶。

一切所为的善恶主要看心态，所以要时时刻刻观察自己心的相续，调整自己的心态，这叫学佛修行。否则仅在言行上念了很多、做了很多，不一定是善，也许都是恶。若心态和发心正确、内心清净，衣食住行、吃喝玩乐都是善，都是修行。否则，即使烧香拜佛、念佛诵经、闻法修法，也都是恶。

主要是时时刻刻观察心、调整心。我有一句法语："念佛念心，修行修心。"什么叫念心？就是时时观察自己的心。什么叫修心？就是时时调整、改变自己的心态。所以功夫要下到心地上。心的力量不可思议，是制造快乐，还是制造痛苦，完全取决于心。若是心态正确、心地清净，就是在制造快乐。这样无论身在何处，任何时候都是快乐的。真的非常快乐啊！虽然在山上，生活条件比较艰苦，但是内心的快乐是无可比拟的！

这种无比的快乐只有自己才能感受得到，别人怎么评价是别人的事。我从七岁出家到现在，总是独来独往一个人，没有家没有孩子，但是我真的认为这才是最有意义的人生，这才是最快乐的生活。否则我不可能勉强自己，没有必要！

大家不要颠倒，精神的享受才是最大的享受，内心的快乐才是真正的快乐。我是真的经历过。现在的喇荣和以前的喇荣不一样，以前的喇荣条件非常艰苦，我在山上修法的时候，一无所有，身上经常没有一分钱，但是每天的轻松自在、开心快乐真的是无法形容啊！

什么是真正的幸福、真正的快乐？主要是这个心，看住这个心，把握好这个心，一切就都OK了！若是发心不正确、心地不清净，即使行为上、形式上每天都在修法、做善事，

也只会变成恶趣的因。所以大家要恒时观察、调整自己的心。

己二、断除谈论菩萨之过：

以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。

任何时候都不说他人的过失。要评价、判断别人，最起码得有他心通，不然怎么知道他人的心呢？凭行为判断是不可靠的。我讲过，补特伽罗有四种情况：一是内熟外不熟；二是外熟内不熟；三是内熟外也熟；四是外不熟内也不熟。

内熟外也熟，即外表清净，内心也清净。外不熟内不熟，即外表不清净，内心也不清净。这两种情况好判断。内熟外不熟，即外表不清净，但是内心清净。比如有的人说话随便、做事过分，但是他的内心是清净的。这种情况很多，以前印度和藏地的很多大德高僧都是这样的。比如说谛洛巴上师，外表上看是个钓鱼、吃鱼的渔夫，哪有这样的成就者、修行人？但他的内心是清净的，他钓鱼、吃鱼是在度化众生。外表挺如法、挺清净，说话彬彬有礼，总是笑眯眯的，但是内心不清净，都是自私自利、贪嗔痴慢嫉，这叫外熟内不熟。

后两种情况不好判断、衡量。想知道他人的心，最起码要有他心通，但也很难，因为只能看到境界在自己之下的人，境界比自己高、在自己之上的人，还是无法观察到。所以佛讲，除了佛，谁也不能衡量、判断他人的相续。

也许有人有疑惑，“上师你不是每天都在说别人的过失吗？”我不是在说别人的过失，我是在讲法。佛法里讲的善与

恶、对与错，我不能不讲、不能不说，这不叫说他人的过失。

我们不能说他人过失，原因是：第一，我们没有这个资格和权利；第二，我们不知道佛菩萨在何处。说别人、诽谤别人，万一对方是佛菩萨怎么办？诽谤一位菩萨的罪过，比杀害三界众生的罪过还严重，有必要这样做吗？轻易地评价别人、说别人，自己什么也得不到。《自我教言》里讲过："不赞不谤陌生人，不赞不谤一切众。"即在不了解的情况下，不赞叹也不诽谤一切众生，这样就不会造业了。看住自己的心、管住自己的行为就行了。

不要轻易说别人，尤其我们现在都是同修道友、金刚兄弟，是生生世世的一家人，相互之间不能破坏缘起，一定要和睦相处。若是破坏了缘起，总是闹矛盾、有冲突，生生世世都会有这样的违缘和障碍。修行成就的取得要依靠上师和善友。"不说过失佛子行"，这个很重要。

己三、于施主断除贪恋：

为求利养相互争，失坏闻思修事业，
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。

对世间的名闻利养，不能有太多的欲望和贪执。贪着家人、财产、事业，包括出家人经常与施主联系，都会影响自己的闻思修行，因而都要断掉。自己好好修，到时候所化众生自然就会来找你。你去找他麻烦，而且也不如法，他来找你才如法。出家人中也有这样的现象，贪着家庭条件好的施主，经常打电话联系，经常去探望，说一些花言巧语……不能这样。而对居士来说，有家、有事业，尽责尽职是应该的，但是不能太贪着、太贪恋，否则也会影响自己的闻思修

行，影响自己内心的宁静。

己四、断除说粗语：

恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。

说话要温和，要尽量说悦耳语。恶口骂人、说粗语，会影响他人的心境，让他人生气，其罪过有三：其一，这是伤害众生，违反了皈依戒；其二，这是扰乱他人的心境，违犯了菩萨戒；其三，让对方生起了嗔恨心，会毁坏他于数劫中积累的善根和福德，这比抢他几十万、几百万、几千万钱财的伤害还大。

说话一定要注意，没有必要平白无故地伤害他人。上师如意宝讲过：第一，不动摇自己的决心；第二，不扰乱他人的心。否则，就是伤害众生、舍弃众生、舍弃菩提心，这样是不会成就的。这两点是根本。

戊三、修学断烦恼之理：

烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。

这里讲的是时时刻刻观察自己的心，以正知正见及时铲除贪心、嗔恨心、傲慢心和嫉妒心，不要让它们持续增长，这样才不会造太多的业，相续中也不会种下更多恶的串习。

我们刚开始学佛，应当尽量避免生贪心、生嗔恨心的对境，尤其是出家人和行者。不然起初打打电话，然后见见

面，慢慢聊啊聊……最后就完了。如果刚开始不打电话或者只说几句话而不见面，也就没有后面的事了。有重要的、必需的事，可以见面，但是不要经常见面，这样可以避免生贪心、生嗔恨心的因素和环境。

现在我们的修行不够、定力不够，所以暂时需要逃避，慢慢地等自己有定力、有智慧之后，就不怕了。没有定力、没有把握的情况下，还是需要注意！你们在山上还可以，很少有这样的情况发生，有时候生了烦恼也知道立即忏悔。下山以后，在家里再难也要保持这种状态，尽量避免不好的环境。

作为凡夫，不可能不起烦恼，也不可能不造业，但是必须要做到立即忏悔。若是连反省、忏悔都做不到，就不是修行人了。佛说两种人可以解脱成佛：一种是不犯错误的人，一种是犯了错误会忏悔的人。

自己是不是学佛人、修行人，应该以这个标准来衡量。虽然我们现在是凡夫，有烦恼、习气，做不到不犯错误、不造业，但是能做到过后反省、忏悔，就是正确的，所以还是学佛人、修行人。这样将来一定能成就。

如果没有做到不犯错误、不造业，也没有做到过后反省和忏悔，那就不是学佛人、修行人了。这种状态若是持续下去，想解脱、想成就是白日做梦！是不是学佛人、修行人，就以这些来衡量。有些人自己也说不清楚自己是不是学佛人、修行人，说死了气还没断，说没死还像具尸体，这叫不死不活。不要这样！

佛讲的这两种人，你是哪一种？若是不犯错、不造业的那种, 是最好的，很快就能成就。若是犯错误了又忏悔，忏悔了又造业……这样翻来覆去，可能成就的过程会长一些，速度会慢一些，但最终一定能成就。若这两种人都不是，那

你就不在学佛修行人的行列里了。

要确认一下自己是否是学佛人、修行人。有的人认为自己是学佛人，因为已经皈依了；有的人认为自己是修行人，因为已经出家了……不一定！这都不是最好的标准。

我经常跟大家讲，学佛修行不能盲目、不能麻木，一定要清清楚楚、明明白白。这样信、这样修，才会受益、才能成就。现在有的人不知不觉就懈怠懒惰了，精进不起来，就是因为对佛法没有太大的兴趣，因为没有明白道理。如果明白了，不可能这样。大家还需要去学习佛法、了解佛法。

我们现在是按次第、从基础开始讲的，都是佛法最基本的理论和基础的修法，大家只有反复研究、用心思维、认真修持，最后才能彻底明白。如果只讲那些高深的法，你们是很难明白的。这些基础都非常重要，希望大家不要盲修瞎练，不要浪费人身、虚度光阴，不要拿佛法造业。否则，后果不堪想象！因果是不虚的，将来都要由自己承受。大家要有正知正见，要有智慧，好好修行。得人身不容易，闻到佛法不容易，有这么好的学佛修行的条件和机缘不容易，大家珍惜吧！

戊四、修学以正知念而成办他利：

总之一切威仪中，观心处于何状态，
相续具足正知念，成办他利佛子行。

总的来说，在行住坐卧等所有的威仪中，应该昼夜六时，用正知正念来观察自心是处于善，还是处于恶，观察行为是否如法。否则，平时在做什么都不知道。

作为修行人，恒时观察相续非常重要。若没有恒时用正知正念来守护相续，烦恼、习气会自然而然生起。魔王波旬

每天都向我们发射贪嗔痴慢疑五种毒箭，我们要特别警觉，不能中箭。一定要恒时穿上正知正念的坚韧盔甲，以般若空性智慧来对抗，让魔王波旬束手无策、大失所望。这样就能战胜魔王，就能降伏烦恼。这点至关重要！

我们作为修行人、作为菩萨，应时时刻刻、昼夜六时观察自己的相续，以正知正念来守护自己的三门。培养利他行，断除自私行；培养慈悲心，断除嗔恨心；培养对上师三宝的信心，断除邪见。对众生的悲心和对上师三宝的信心，是一切功德的来源，一切成就的根本。

《佛子行三十七颂》讲记（八）

戊五、善根回向圆满菩提：

如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。

回向就是要放下、去掉对善根、福德的贪着。功德、善根不能留给自己，要回向给所有的众生。

有些人觉得："我积累的功德、福德全给众生了，我怎么办？那我不是不能解脱、成佛了？"这是凡夫的想法。把功德、福德回向了，放下了对功德、福德的贪着，这样功德、福德才能圆满。

我们的功德、福德为什么不圆满？我们为什么成不了佛呢？就是因为有执着、有贪着、有欲望，这是功德圆满、福德圆满的障碍。去掉对善根、功德、福德的执着，功德、福德才能圆满。把功德、福德回向给众生，愿这些能够成为众生成佛之因，这是一种使功德圆满、福德圆满的方法。

前面的发心和后面的回向，这两个没有太大的区别，一个是在做功德之前的发心，一个是在做功德之后的发心，两个都是菩提心。

回向要具备两个条件：第一，以悲心将功德、善根回向给三界一切众生。若是只回向给一两个众生或一部分众生则不圆满，不是菩提心；第二，愿这些功德、善根成为众生成佛的因。具备了这两个条件、这两层含义，才是圆满的回向，才是和菩提心等同的回向。

菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心，回向也有世俗谛的

回向和胜义谛的回向。刚才所说的具有两个条件、两层含义的回向，是世俗谛的回向。胜义谛的回向是站在三轮体空的角度，有空性智慧的摄持，即回向者自己、回向的对境（一切众生）、回向的功德和福德这三轮都是如梦如幻的，都要观为空性。有这样的境界、见解的摄持，才是三轮体空的回向，这种回向是胜义谛的回向。

作为凡夫，没有明心见性、没有登地，很难做到真实的三轮体空的回向，但是我们可以做相似的三轮体空的回向。这种回向很容易，谁都可以做到。“过去诸佛、未来诸佛、现在诸佛怎样回向，我也怎样回向”；“文殊菩萨怎样回向，我也怎样回向”；“普贤菩萨怎样回向，我也怎样回向”。这些就是相似的三轮体空的回向。

功德不回向的过患与回向的利益：

第一，若是功德、福德、善根不回向，所做的功德、福德不能圆满。因为修行应该有三个殊胜的摄持：前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜。若没有后行回向殊胜，再精进、做得再多，善根和福德也不会圆满。如理如法地做了回向，功德、福德、善根才能圆满。

第二，若是功德、福德、善根不回向给众生、回向给菩提，果报成熟一两次后，就会穷尽；若是回向给众生、回向给菩提之后，功德、福德、善根不仅不会穷尽，而且每时每刻都会增长。

第三，若是功德、福德、善根不回向，容易毁坏。比如生起了嗔恨心，或生起了邪见，所做的善根福德会立即毁坏、消失。回向给众生和菩提之后，功德、福德、善根不会有毁灭、毁坏的时候，即使生气了，生起邪见了，也不会毁坏。

综上所述，功德若是不回向，就会有三种过患；若是回

向了，就能获得三种利益。

有人听了会说：“好啊好啊，那我就经常做善根、福德回向。”也许你现在并没有真正地明白。为什么说修行人最后要放下对自己所积善根、福德的贪着？因为这种执着是最难放下、最不好放下的。我们现在是颠倒的——要施舍自己的善根和福德，都很大方；要奉献自己的身体或生命，就非常难了；要拿出自己所有的财产或受用，就更难了。应该是善根和福德排在第一位，财产和受用排在最后。可我们却颠倒了，财产和受用排在第一位，善根和福德排在最后。

一说善根、福德要回向，都挺大方的。这些人有没有真正明白善根、福德的价值，我表示怀疑。比如这里有三样东西，一个是真正的如意宝，一个是一般的珠宝，一个是馒头。他不认识一般的珠宝，更不认识如意宝，只认识馒头。所以珠宝他可以施舍，如意宝他也可以施舍，而让他施舍馒头就困难了。因为他只吃过馒头，知道馒头好，他最喜欢、最需要的就是馒头。凡夫就是这样颠倒，但是没办法，也不能怪他。他不是不喜欢、不追求别的，是他从来没见过，不知道珠宝比馒头有更高的价值，不知道还有比珠宝更好的如意宝，向如意宝求什么就能得到什么。

其实一个智者、一个明白人，最难舍掉、最难断掉的，就是对自己的善根福德、对解脱成佛的执着。修行最后要断掉的，就是对成佛的执着。这也是把回向放在最后讲的原因。希望大家好好去认识珠宝、认识如意宝，在这个世界上，比馒头好得多的东西数不胜数，不要只认馒头不认别的，这是愚痴。

甲三（末义）分五：一、为何如何造论；二、无误宣

说；三、谦虚请求宽恕；四、造论善根回向菩提；五、具四圆满之结尾。

乙一、为何如何造论：

为利欲修菩萨道，依照经续论典义，
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。

“为利欲修菩萨道”：此处讲《佛子行》是针对想学修菩提道的人而写。我们也是为了这样的人而讲的。你是不是这种人？是不是特别想学菩提道、想修菩提道？如果是，你就是对境，陀美仁波切就是为你写的，这次我们讲《佛子行三十七颂》也是为你讲的。

这不是分别，是因为《佛子行》对这样的人才有利益和帮助。若是对菩提道一无所知、不想学也不想修的人，《佛子行》写出来对你来说没有用，我讲解它对你来说也没有用。自己看看，如果没听懂、没有感觉、没有受益，你就不是《佛子行》的对境了。因为你不想学、不想修菩提道，所以你没有明白、没有感觉、没有收获。因此，此处讲《佛子行三十七颂》是为了特别希求、特别想学修菩提道的人而写的。

“依照经续论典义”：菩提道——菩萨的思想和行为，不是谁都能写、谁都能讲的，必须要依靠经典和续部。显宗是经，密宗是续，都是佛的教言。陀美仁波切当时就是按照佛经和续部的内容来写的，这次我们也是这样讲的。

为什么我们处处强调传承、强调窍诀呢？因为如果没有传承和窍诀，一般人写不了也讲不了。不是认识字、懂词句就可以写的。陀美仁波切是位真正的成就者、真正的大德，他靠自己的力量也写不了，他是靠经典和续部，即靠佛的教

言而写的。

“诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行”：佛经、续部的内容非常广大和奥妙，若是没有诸圣者——历代祖师们的口诀和教言，是很难领悟和把握的。所以，《佛子行三十七颂》是依诸圣者所言而撰著的。

撰著《佛子行》是为了利益欲求菩提道，想学、想修的人，即大乘所化众生——大乘行者，然后依据佛经及诸大德的教言而写的，不会有错。

乙二、无误宣说：

因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。

这是表达作者的谦虚之意——虽然我的智慧浅薄，修行也不是很好，没有太高的境界，也没有有智慧、有成就的人所喜欢的美妙动听的词句，但《佛子行》是依据佛经和圣者所作的论典，即依照佛和大德高僧的教言而写的。尽管文中的词句简单，但是内容非常深奥，不是以我自己的分别念而写，完全是遵循、依照佛及大德高僧的教言而作，不会有错误的，大家可以放心。

乙三、谦虚请求宽恕：

而诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。

虽然前面已经给予了肯定，但是真正的智者、大成就者

都很谦虚。一是为了降伏自己的傲慢心；二是为了表法，让我们明白人不能傲慢。

诸佛子、菩萨的思想和行为高深奥妙，我这样一个没有智慧的愚者很难揣测、衡量，因此可能有一些与之相违、不符的地方，并非故意而为，而是因为我的智慧、修行不够。故此在诸位圣者面前请求宽恕。

陀美仁波切多谦虚啊！而很多凡夫俗子却十分傲慢。自己好好想一想，有什么可傲慢的？有什么可了不起的？是自恃有福报，还是有智慧？你那点福报算是福报吗？你那点智慧算是智慧吗？和佛菩萨、大德高僧相比，一无是处。所以不能贡高傲慢，这是成就最大的障碍。

前面讲过傲慢的两大特点：第一，不让我们发现自己的缺点和错误。这样我们就永远无法改正自己的缺点和错误，永远没有改正的机会。第二，不让我们看到他人的优点和功德。这样我们就永远学习不到他人的优点和功德，我们的功德就不会有圆满的时候。

大家在社会上，无论是在家里还是在单位，若要与人和睦相处，必须要放下、去掉贡高傲慢。现在人与人之间的很多矛盾和冲突，都是从傲慢中来的。人都有傲慢，都觉得自己了不起，都觉得自己的想法、做法是正确的，所以你看不起他，他看不起你；你看不惯他，他看不惯你，互相轻视。所以大家要去掉傲慢心，多看自己的缺点和毛病，多看他人的功德和优点，这样才能和睦相处。这些大德高僧为什么如此谦虚呢？就是为了告诉我们，要去掉傲慢心，这是最根本的。

乙四、造论善根回向菩提：

以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

乙五、具四圆满之结尾：

此佛子行，是为利益自他而教理法师无著于水银宝洞撰写。

陀美仁波切把造此论典的善根福德，以及所有的善根福德回向给了一切众生，愿有情众生以世俗菩提心和胜义菩提心不住二边，即获得菩萨的果位、佛的果位。“有”是轮回，“三有”是轮回边，“寂”是寂灭边、涅槃边。“不住”是以智慧不住轮回，以慈悲不住寂灭。不住二边，指不住轮回边和寂灭边，即获得菩萨的果位、佛的果位。

陀美仁波切的本尊是观音菩萨，他愿众生都能获得观音菩萨的果位。在此处，观音菩萨也就是佛，获得观音菩萨的果位，实际上就是获得佛的果位。我们也要这样回向：把我们闻法、修法的功德，以及所积累的一切善根福德都回向给三界一切众生，愿一切众生相续中早日生起无伪的菩提心；不住二边，迅速获得圆满菩提——佛的果位、大圆满的果位！

这几天我们讲了很多，《佛子行三十七颂》的主要内容都是菩萨的思想和行为。没有一步登天的，我们要达到这样的境界和目标，就要按次第学修。首先要掌握基本的佛理，学修四外加行的内容，让自己的相续中生起无伪的出离心。出离心就是对世间法没有丝毫的贪念，真心实意地想解脱、想成佛；然后通过修四无量心等方法，在自己的相续中生起无伪的愿行菩提心；最后，通过消业积福和上师的窍诀，

证悟诸法的实相，领悟大圆满的境界。这个次第非常重要，若是不按次第学修，不会有任何成就，即使再精进、付出再多，也是白费。

这样每天念佛、诵经、做功课、修法，统统都打水漂了，还是不能解脱，更不能成佛。所以，我处处强调次第，之前是这样，之后也会是这样。

我到汉地发现有两大问题非常突出、普遍：一是不按次第修行；二是修行和生活没有结合起来。都不学修共同四外加行这些基础，连基本的道理都不懂，对轮回、因果都没有生起正见，还说自己是修净土宗的、修禅宗的、修密宗的。算了吧！先别说自己是修这些的，把因果正见、轮回正见等基本的道理弄懂再说。

为什么说是“共同四外加行”？因为这是大乘小乘、显宗密宗共同的基础，若是没有这些基础，一切都是空中楼阁，不会有任何成就。佛法所有的理念，都是在因果和轮回的基础上建立的，若是不懂因果、轮回，没有生起因果正见和轮回正见，那都不是佛法，修什么都是空中楼阁。即使念佛再精进，也不能往生；即使打坐参禅功夫再高，念咒、修本尊再努力，也不会有任何成就。所以次第很重要，先修出离心，然后修菩提心，最后证悟般若空性智慧。

什么叫三主要道？就是成佛的三条必经之路：出离心、菩提心、空性智慧。

看看自己的出离心生起来了吗？菩提心生起来了吗？有空性智慧了吗？现在一说什么“万法皆空”“四大皆空”，都喜欢听，觉得太殊胜了。可是若没有出离心、菩提心的基础，修大中观、大手印、大圆满等高深的法，都是修偏了，都是邪道。“怎么是邪道呢？我修的是大中观、大手印、大圆满啊！”法是正法，但是到你这里，就成了邪法、成了邪

道了，因为你的心是邪的！法是大乘法还是小乘法，就看发心；法是正法还是邪法，就看心态。

所以，我一再强调修行的次第。现在我们所修的加行，是一个从基础到成佛的完整的修持方法，是一条普通凡夫即身成佛的捷径之路。但是你们不一定能认识到，若是认识不到，是不会珍惜的。因为你们不了解佛法，所以很难分辨什么是正法，什么是邪法；什么是殊胜的法，什么是不殊胜的法。有这么完整、殊胜的法不修，还到处瞎跑，真是可怜的不得了。但是没有办法，因为每个人的缘分、福报不一样。

希望在座的各位有正知正见、有智慧、有分辨的能力，真心地珍惜，如理如法地学修。不是谁都有这样的机缘和福报的，如果是真心想解脱、想成就，到哪里去找这么好的修持方法、这么清净的共修道场？我们通过这些方法，完全可以即身成佛，这是多大的福报啊！大家不要错过了！要是错过了，别人没有损失，佛没有损失，上师也没有损失，是你自己的损失。所以大家要好好珍惜这样的机缘和福报，认真地学修。学佛修行不能虚伪，一定要认真地学修。解脱成佛才是头等大事，其他的事情都不重要。

《六种危险》讲记

1、虽对佛法有信心，但未断名利之心，终有变回世间法的危险，故当谨慎。

2、虽依止静处修行，但不具备出离心，终有散乱的危险，故当谨慎。

3、虽生起了道验之相，但未断骄慢之心，终有魔障的危险，故当谨慎。

4、虽集聚了众人，但不具备悲心，终有业际颠倒的危险，故当谨慎。

5、虽有极高的见地，但未断贪执，终有成为佛油子的危险，故当谨慎。

6、虽勤做利众之事，但被私欲所缚，终有成为骗子的危险，故当谨慎。

今天在这里给大家讲一讲龙钦巴大士的《六种危险》，这都是我们要注意、要谨慎的地方。在修行的过程中，这些危险随时都会出现，所以我们应该知道，并且有所准备，这样我们才能在对境当中保持清净，才能坚持、才能成就。

第一，虽对佛法有信心，但未断名利之心，终有变为世间法的危险，故当谨慎。

虽然对佛法有一点信心，但是，如果没有断除对名利的贪着，佛法最终会变成世间法。

我们现在对佛法都有点信心，但若是没有生起出离心，没有断掉对名利的贪着，即使修行再精进，也是世间法，还

会六道轮回。这里讲的是出离心的重要性。若是没有断掉对世间的贪念，时时都有危险，所以要注意。

首先要修出离心，断除对名利的贪着。要断除对名利的贪着，就要了解六道轮回，知道轮回的过患。六道轮回只有痛苦，没有安乐。包括这些名闻利养也是痛苦的因，他们只会给我们带来烦恼和痛苦，不会给我们带来真正的快乐和幸福。

越有地位、越有权力、越有钱财、越有势力、越有名气，心灵上的压力就会越大。我们现在都特别羡慕那些名人、明星，其实他们是最痛苦的。名气对他们是一种束缚，如同活在聚光灯下，哪怕是出一次家门，都会被人们注意；走到哪里，都会被人围观和注视。他们的言行举止都是不自在、不自由的。现在好多明星也在学佛修行，连他们自己都说，成名之后越来越不自由、越来越痛苦。名利只会给我们带来烦恼痛苦，不可能让我们轻松自在，更不可能让我们解脱成就，所以这些名闻利养统统都要放下、断掉。

若是在相续中有了出离心，不贪着名利和世间八法，为了众生可以有名闻利养，也可以修名闻利养。这里讲“未断名利之心”，指的是在没有生起出离心之前，如果是为自己，就不能有名闻利养。因为它会束缚你，让你烦恼、痛苦。

其实名闻利养本身不会束缚你，让你烦恼、痛苦，是对名闻利养的执着，对名闻利养的这种贪心束缚你，让你烦恼、痛苦。所以主要看自己的心态。若是对世间法没有丝毫的贪着、贪恋，可以有名闻利养。

在这里讲的是，在对世间法还有贪念、对名利还有贪着的情况下，修行再精进最终也会变成世间法，还会六道轮回。所以很危险，应当注意。

现在我们虽然对佛法有一点信心，想学修，想解脱成就，但是还没有生起出离心，没有断除对名利的贪着。因此无论修什么法，不管是修大中观、大手印或者大圆满法，亦或是修净土还是修禅宗，都会变成世间法。

“我修的是出世间法，怎么能变回世间法呢？”法本身是出世间法，但因为你的心不是，所以法随你的心转。如果心不到位，你修的法再殊胜、再高深，也不管用。相续如何，法就如何，所以这些法最终都会变成世间法。最终你还是不能解脱，还要继续六道轮回，感受六道中的痛苦。对一个希求解脱的修行人来说，这是非常危险的。

第二，虽依止静处修行，但不具备出离心，终有散乱的危险，故当谨慎。

虽然现在依止了寂静处，身在寂静处，但若是相续中没有具备出离心，终有散乱的危险。龙钦巴大士也特别强调出离心，在《三十忠告论》里句句都强调出离心，在这里也是这样。

我们现在是身在寂静处，如果能够如法地修行，就能够得到解脱，但如果没有生起出离心，心还会散乱。所以，我们的心要远离散乱，而不仅仅是身远离散乱。若是没有生起出离心，心是无法远离散乱的。散乱是非理作意，是一种烦恼。有烦恼就会造业，造业了就要流转轮回，还是解脱不了啊！所以出离心很重要。如果没有生起出离心，不管身在何处，即便身在寂静处，也没有多大意义。

我们现在在修加行，尤其要好好修四外加行。通过修四外加行能够生起出离心。若是没有修好四外加行，对佛讲的最基本的道理没有甚深的体会，是无法生起出离心的。若是

没有生起出离心，即使身在寂静处，在寺庙里，在山上，甚至在山洞里，也不能远离散乱；若是不能远离散乱，就不能远离烦恼、妄想分别；有妄想分别就有烦恼，有烦恼就会造业，造业就会流转轮回。

大家要把功夫下在出离心上，从基础入手，从加行学起。尤其是从四外加行学起，先把轮回和因果弄清楚。我们现在还没有深信六道轮回的存在，还没有深信三世因果的规律。我给大家讲过，不懂得六道轮回的人，不是学佛的人；不深信三世因果的人，不是修行人。我们现在也不是不信，有点信，但不是深信。我们的这种信念还不是坚定不移的信念。如果是坚定不移的信念，我们还敢造业吗？还敢懈怠懒惰吗？

每一个起心动念都是六道轮回的因，每一个言行举止都是堕入恶趣的因。我们在轮回过患和因果不虚里讲的很清楚，若是我们六道轮回了，甚至堕入恶趣了，就要感受轮回的痛苦，感受恶趣的痛苦！那种痛苦是无法形容、难以忍受的，我们怎么能忍受得了啊！大家若是真心想解脱成佛，就要从基础开始，先把最基本的道理弄清楚，然后再修其他的法。

无论是修净土宗、禅宗，还是修密宗，都需要修加行，尤其是修四外加行。四外加行是共同四外加行，它是大乘、小乘、显宗、密宗共同的学处。若连这些道理都不精通，没有生起定解，绝对不能成就。所以真的别再盲修瞎练了，要好好地、如理如法、一步一步地学修。

第三，虽生起了道验之相，但未断傲慢之心，终有魔障的危险，故当谨慎。

我们学佛修行，虽然生起了道验之相，甚至有了一些征

相和觉受，但若未断傲慢之心，终有魔障的危险。不能生起傲慢之心！傲慢是一切成就的障碍，会阻碍一切功德。

傲慢的铁球沾不上功德水。有的人在懂得了一些道理、自己有了一些小小的成绩和成就、出现了修道上的一些征兆和觉受的时候，就会生起傲慢之心，觉得自己很了不起，已经都懂了、可以了。

我们遇到过很多这样的人。有些人还说："我已经有出离心了，有菩提心了，已经开悟了……"这就是傲慢么。真正开悟的人，在没有意义的情况下是不会说这些的。大德高僧都特别谦虚，这几天我们学习了他们的很多教言，他们是非常谦卑、低调的。你懂的这些都是皮毛，不是真懂。真正要懂得佛法、领悟佛法，只有通过修行去积福、消业。业障小了，福报大了，最终通过上师一些特殊的窍诀才能领悟。

我不止一次地给大家讲过那若巴大师的故事。那若巴是精通三藏的"班智达"。"班"是梵音，是"五明"的意思，"智达"是"精通"的意思，"班智达"就是"精通五明"的意思。他有很多世间的神通神变，可以和无形的护法随时沟通、交流，他还有成千上万的弟子。但是智慧空行母却告诉他："你精通的是词句，不是真正的含义，你还要依止上师。"后来他依止了谛洛巴上师，经历了种种苦修，消业、积福，最终通过上师的窍诀真正领悟了佛法的真理。

不要以为懂得了一点皮毛就可以了，不要太骄傲、太傲慢了，这是很危险的。"终有魔障之危险，故当谨慎。"真正的魔不在别处，就在心中，心魔才是魔。这种傲慢、骄傲之心才是真正的魔！因为它会障碍你开悟证语、解脱成就，这才是真正的魔障！所以都要注意。

我们现在很幸运，有一个从基础到最后成就完整的修持方法，应该一门深入，脚踏实地地修。不管是有感觉，还是

没有感觉；不管是有进步，还是没有进步；不管是有觉受，还是没有觉受；不管是有征兆，还是没有征兆，都无所谓。主要是要下定决心好好修。

我们修行的过程就是磨练的过程，不断地修、不断地练，最后终有一天会开悟的。不要着急，不要执着相上的东西。在一切境界当中，无论是好还是坏，顺还是逆，能够坚信、坚持到底，最终一定能成就。

我们都会说：坚持到底就是胜利。但是，如果没有一个正确的目标与方向，越坚持离解脱、真理就越远。

我们不是这样，我们现在已经有了佛法，这是历代祖师给我们铺好的路，是一个正确的目标与方向，我们只要使劲往前迈步就可以了。因为我们的历代祖师、高僧大德都是通过这种方法解脱成就的，证明没有问题。我们现在修的是“净土与大圆满法”，净土法是临终往生的方法，大圆满法是即身成佛的方法，这两种方法非常正确、圆满。所以我们可以坚持到底，最终一定能够胜利。

第四，虽积聚了众人，但不具备悲心，终有业际颠倒的危险，故当谨慎。

虽然手下有很多弟子、眷属，但若是不具备无伪的悲心，终有业际颠倒的危险。我们在《三十忠告论》里讲的都是这些。虽然在表面上建道场、接引众生、帮助众生，做的都是饶益众生、利他的事业，都是好事，都是菩萨的行为，但是因为没有生起真正的出离心、慈悲心，没有无伪的菩提心，业际颠倒，都会变成造恶业，将来要感受痛苦。不但没有功德，反而有罪过，所以很危险。

我们是要饶益众生、救度众生，但这是有过程、有程序

的。我们是要自觉觉他、自度度他，但先要把自己修好。自己不觉悟怎么能让别人觉悟呢？自己没有得到救度怎么能救度别人呢？自己都没有到达彼岸，没有解脱，怎么去帮助别人？就像自己已经被洪水冲走了，自身都难保，还要去解救另外被水冲走的人，结果可想而知。我们现在所在的轮回就像苦海，要想到达彼岸，就要先救度自己，然后再去救度别人；先自己觉悟，然后再让别人觉悟。都要按程序、按次第来，不能盲目地去做这些事情！否则会造业，最后倒霉的、损害的就是自己。

第五，虽有极高的见地，但未断贪执，终有成为佛油子的危险，故当谨慎。

虽然有很高的见解，但这种见解肯定不是出世间的，而是世间的见解，或者理解为属于世间的清净的见解。此处也可以理解为，虽自认为有了极高的见地、见解，但若是没有断除对世间的贪着之心，最后有成为佛教油子的危险，所以应当谨慎。

大家要注意！成为佛教的油子非常可怕，就是拿佛法、拿上师三宝来造业。这种恶业的果报非常不可思议，将来要感受很多不可思议的痛苦！

第六，虽勤做利众之事，但被私欲所缚，终有成为骗子的危险，故当谨慎。

虽然很勤奋地做利益众生的事情，但若是没有断除私欲，没有断除自私自利，最终会被私欲所束缚，终有成为骗子的危险。这种骗子，就是表里不一、言行不一。

现在的骗子有很多招数，而众生非常迷茫，都是以盲引盲，真的非常危险啊！所以不要只看表面。我经常跟大家讲，不要轻易地相信别人、接触别人。首先要了解清楚，然后再去亲近、跟随也不晚。

很危险哪！现在是末法时期，真正能够利益众生的人不是很受欢迎，而骗子却非常受欢迎。为什么呢？因为众生的福报不够。众生已经黑白颠倒了，真正有修有证，能够引你证道、令你开悟、让你解脱的人不受欢迎，得不到信任。在众生的眼里，骗子所做一切的都是真的；而真正有修有证、实实在在的人所做的一切都是假的。

现在这个社会太虚假了，社会上的人认为虚假的东西才是真的，真实的东西不受欢迎。所以末法时期利益众生真的非常难！希望大家不要盲目地信任别人，不要轻易地接触别人。如果上当受骗、烦恼痛苦了，再怎么说长道短、说是说非也没有用，应该认命，这是自己的命，没办法。前世肯定欺骗过别人，所以今生反过来被别人欺骗。但是你可以提前准备，以正知正念把这样的缘了掉。我们现在学佛修行不是要逃避，而是要面对，但面对是有准备、有方法的。这样，所有的问题都能解决，所有的逆境都可以转为道用，所有的坏事都可以变成好事。

我们今天简单地讲了一下《六种危险》里的具体内容，这些都很重要。虽然词句不多，但是意义非常深，内容也很丰富。因为时间的关系，所以就不再仔细讲了。

《四离贪》讲记

贪着今生非行者。贪着轮回非出离。
贪着自利非菩提。贪着实执非正见。

今天我们在这里学习萨迦派的《四离贪》，就是远离四种贪着。这是萨迦派所有教言中最为精华的部分，在整个藏区流传很广，特别有影响力，也非常有加持力。虽然它是萨迦派的教言和主要修学的内容，但因为它非常殊胜，所以不管是萨迦派还是其他教派，真正有修行的人都会学修、背诵这个教言。今天我们也学修这个教言。

第一，贪着今生非行者。

意思是：贪着今生不是修行人。这里讲，作为修行人主要考虑来世以及未来的生生世世，不能只考虑今生今世，也不能追求暂时的利益，否则就不是修行人。

是否是修行人，就看修行的目的是什么——为今生的利益、为后世的利益，还是为生生世世的利益。若是没有为未来生生世世的利益去努力奋斗，那就不是修行人了。

在六道轮回中，今生今世非常短暂，这些暂时的利益统统都是不可靠的、虚假的、无常的，没有任何意义。所以真正的修行人不会贪恋世间，更不会贪恋今生今世暂时的利益，因为他是真正有智慧、明理的人。

暂时的利益不是求来的，而是修来的。如果真正能够为了永恒的解脱、为了生生世世究竟的利益、为了了生脱死而修行，那么，这些世间的福报、暂时的利益不用特意修、

刻意求，自然而然就会有。真正的快乐与幸福，越求离你越远，越求越得不到。特意修暂时的利益很难修成，即使修成了也是暂时的，不是永久的，所以没有意义。真正有修有证的人，不会为今生暂时的利益而努力奋斗、四处奔波。所以这里讲，“贪着今生非行者。”

世间暂时的利益都是虚假的，好也好不到哪里去。即使好也不是永久、恒常的，不好也不是永久、恒常的。好的景象会变，坏的景象也会变，随时都会变。所以不要只看眼前，只考虑暂时的利益，这样会束缚你，让你不自在。这些世间的福报会变成精神上的一种压力，让你不快乐。我们经常讲，越有钱、越有权，心里越得不到安宁。所以世间的福报要顺其自然，有也行，没有也行，不去执着、贪恋，这样才会解脱、才会成就。

其实越执着快乐，快乐离你越远。因为执着本身就是一种束缚、一种痛苦。在感受痛苦的同时，怎么还能感受快乐呢？而当你不执着快乐的时候，快乐自然就会来了，因为不执着本身就是一种解脱、快乐，在享受快乐的同时不会感受痛苦。所以说顺境或逆境这些现象不会束缚我们，我们执着分别了，它才会束缚我们。谛洛巴上师教导那若巴时说过一句话：“孩子啊，显现不会束缚你，执着才会束缚你。显现不是束缚，执着才是束缚。”意思是说显现不会束缚人，我们不用逃避显现；执着才是束缚，我们应该放下分别、执着。

包括世间八法在内的世间利益，本身并不是束缚。我们看一些大德高僧，他们已经具足、圆满了世间八法，但是这些不但没有束缚他们，还变成了他们利益众生的助缘。如果你能不执着，这些不但不束缚你，还能让你解脱；不但不会让你痛苦，还能让你快乐。如果不去执着、分别世间八法，

它就不会束缚你，不会让你烦恼痛苦。

是顺境还是逆境，是佛还是魔，是助缘还是障碍，完全掌握在自己手里。如果会使用，就都是助缘，都不会束缚你，不会让你烦恼、痛苦，所以不能贪着。贪着本身就是一种分别、一种执着。

上次在《六种危险》中，也讲了不应贪恋和贪着，今天在这里讲的也是不能贪着今生。如果贪着了，就会障碍你解脱、障碍你圆满。如果不贪着，我们可以利用今生今世的一切来成办自他的利益。所以我们现在不用到处问，就拿这个标准来衡量，看看自己是否是修行人，是否在修行。

若是贪着今生今世，贪着暂时的利益，你就不是修行人，你就没有在修行，其他的都无法衡量你是否是修行人。有的人认为自己皈依时间长，学佛修行时间长，已经成为老居士、老菩萨了。没有用！你学佛、修行的目的是什么？在行住坐卧的过程中主要想的是什么？你主要的精力、注意力是放在获得今生暂时的利益上，还是完全为了后世以及生生世世的利益？这就是标准。拿这些标准来衡量，才能分辨、认定自己是不是修行人。

第二，贪着轮回非出离。

即使再精进、再用功，表法再好，但若是贪着属于世间的利益，就说明没有出离心，或者说你所谓的出离心不是真正的出离心。

也许你认为自己在追求解脱、追求佛果，但是，如果对轮回、对世间法还有贪恋、贪着，就是没有出离心。这样，你求解脱、求佛果的这些发心统统都是假的。贪着轮回，就说明还是没有发自内心地把轮回视为火坑、苦海。在内心深

处没有生起日日夜夜求解脱的信念，那你就没有出离心。

现在有的人认为自己已经有出离心了，可以不修四外加行了；有的人还认为自己已经有菩提心了。没有出离心不会有菩提心，没有出离心不可能一心求佛果。什么叫菩提心？为了众生一心一意地希求佛的果位。“为度化一切父母众生要发誓修持成佛，为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！”

如果对世间、对世间八法还有贪恋，还在寻求世间的这些福报，你就绝不会一心求佛果，因为一心不能二用。如果你还在求世间八法，你就不是一心一意地求佛果；如果你还在修世间八法，那你就不是一心一意地修菩提道。如果你没有为众生一心求佛果，你就不是菩萨，你就没有发菩提心，没有行菩萨道。真正要发菩提心、行菩萨道，就要一心一意。三心二意不是菩提心，也不是菩萨行，靠这样的愿行不能成佛！

这几天都在讲出离心，前几天讲的是“四谛”——苦集灭道，这是佛第一次转法轮的内容。苦谛和集谛讲的都是出离心，没有苦谛和集谛，无法生起出离心。我们现在所学修的四外加行的内容就是佛讲的苦谛和集谛的内容，这是生起出离心的根本。

藏传佛教有很多教派，其中宁玛派、格鲁派、萨迦派、噶举派被视为四大派。昨天讲的是宁玛派的祖师龙钦巴大士的教言《六种危险》，它主要强调的是出离心。萨迦派的《四离贪》也非常出名，萨迦派所有教言的精华都集中在这里，它强调的也是出离心。

第三，贪着自利非菩提。

这一句是讲菩提心。有没有生起菩提心，就看有没有

自私自利。真正发出菩提心的人，真正行菩萨道的人，无私心，不自利。如果有私心、想自利，就不是菩提心。

龙钦巴大士的《三十忠告论》里也讲这些，对于一个真正的修行人来说，这些都非常重要。在《六种危险》里，龙钦巴大士又强调了这种危险，因为如果有这样的习性，会断送自己的慧命，失去解脱的机会！对一个真正的修行人、一个真正渴望解脱的人来说，多危险啊！但是我们根本没有感觉到。学习《六种危险》时，大家一点感受都没有。我们以这样的状态、这样的信念能成就吗？我觉得很难。

我不是只说你们，也说我自己。我们平时说得都很好听，在丰衣足食的时候也会做一些利益众生的事情，在茶余饭后的时候也会诵诵经、修修法。藏区有一句谚语："肚饱被暖的时候像个修行人。"肚子饱了，冻不着、饿不着，比较舒服、顺利的时候都像个修行人，看着都很有修行；一旦遇到违缘障碍就露馅了，就是一个普通的凡夫。

我不是在说你们，真的是在说我自己。在这样舒舒服服、顺顺利利、丰衣足食的时候，对上师三宝的信心非常具足，很多时候还会泪流满面，在内心深处对众生的悲心也有一点。但是真正遇到对境、遇到违缘障碍的时候，能保持这种信念和这种心态吗？我真的怀疑啊！

刚才那句谚语我铭记在心！好好的时候都像个佛、像个修行人，这个不正确啊！真正遇到违缘障碍的时候，能够坚定信念，保持同样的状态，那才是真正的修行人。有没有修行，有没有成就，在对境当中才会发现，在对境当中才会露出真面目。

前几天学习《三十忠告论》，我体会很深，里面讲的都是我这样的人。在表面上、形式上，确实是在学佛、修行，是在帮助他人、利益众生。但是坦白地说，有没有自私自

利，也很难确定啊！“贪着自利非菩提”，不管是为了暂时的还是究竟的利益，只要是为自己，哪怕是求解脱也不行。

前几天在万盏法会的莲花灯会上，我领大家共同发心：从今以后我们再也不求解脱，也不求成佛，只求利益众生。向文殊菩萨、地藏王菩萨学习，“地狱不空誓不成佛，娑婆不尽誓不成佛”。这种心量广大无边，这种心力无与伦比。

我们不能有丝毫的自私自利，不能为自己追求暂时或究竟的利益。为自己求暂时的利益，是下士道的发心；为自己求究竟的解脱，是中士道的发心。在这里讲的是上士道的发心，不为自己求世间的福报，也不求究竟的解脱，那才是无私，才是不自利。

现在很多人都是为自己求解脱：“我要往生到西方极乐世界，到时候阿弥陀佛要来接引我。”很多人都在忧虑、担心：“我学加行、学大圆满，到时候阿弥陀佛会来接引我吗？我能不能往生到西方极乐世界呢？”这种人没有菩提心，他是为自己求解脱的，是中士道的发心。在这里讲的，“贪着自利非菩提。”贪着暂时的利益不是菩提心，然而贪着究竟的利益也不是菩提心啊！

第四，贪着实执非正见。

这里讲的是证悟空性的智慧。“正见”指的是无我的智慧、证悟空性的智慧。

我们有没有把自己视为真有、实有？若是把自他一切法视为真有、实有，就是没有正见，没有般若智慧。若是没有般若航船就无法到达彼岸。你有没有把他人视为真有、实有？有时候他人对你好一点，有了一点感情，就生起贪心了；有时候他人对你不太好，产生了一些矛盾或冲突，就生

起嗔恨心了。这就说明了你没有正见！因为你把这些视为真有、实有了。若是你没有把这些视为真有、实有，怎么能生起贪心和嗔恨心，又怎么能生起嫉妒心和傲慢心呢？

现在有些人的分别心、执着心太强了，看电视或者玩游戏的时候，也会生起贪心或嗔恨心。如果你能转成道用也行。比如我们看电视剧，剧中的“他”在电视画面里对着你翻脸时，你不会生起嗔恨心；他对你微笑时，你不会生起贪心；他在电视剧里发财了、成功了，成了世界首富、当了最大的官，你也不会生起嫉妒心。因为你没有把他视为真有、实有，你心里知道这是一种假象，是一种变幻。

但是我们对身边的人就不一样了。别人无意中碰了你一下，对你说了几句不礼貌的话，或者对你翻脸了，心里就不舒服了，生起嗔恨心了；身边的人对你好、帮助你，对着你笑，对你说些好话，你就觉得很顺眼、很顺心，就生起贪心了。跟这个人同坐行，跟那个人同坐不行；跟这个人一起走行，跟那个人一起走不行；跟这个人挨着睡行，跟那个人挨着睡就不行……都是分别心。现在我们都是一家人，依靠的是同一个坛城母亲，同一个上师父亲，同父同母的兄弟姐妹不应该有分别。

“贪着实执非正见”。我们现在都没有正见，把对方视为真有、实有了，没有视为如梦如幻。所以在道场尽量要调伏自心，克服习性，不要一而再、再而三的犯错，一切都要平等地对待。龙钦巴大士在《三十忠告论》里也讲的很清楚，无论是在城市里还是在寂静处，在庙里还是在道场，互相之间的关系不要太密切，否则容易发生矛盾，出现问题。

我也有父母，也有兄弟姐妹，但是我跟任何人的关系都是不远不近的，包括跟我的家人。父母抚养我长大，孝顺父母是我肩上的责任，我一定要尽好这个责任。但是我跟我

的父母讲过："我们彼此在心里间不能有贪恋。死亡无常，不知道谁先死。也许我先死，到时你们不要牵挂我，我也不牵挂你们；也许你们先离开这个世界，到时你们也不要留恋我、贪执我，牵挂我。"现在我父母都出家了，都在修行。我对父母都是这样，对别人就更不用说了。

现在我对我的同修道友、同学也是这样。以前我们关系非常好，但是都不远不近。我会时时牢记上师的教言："不动摇自己的决心，也不扰乱他人的心。"我有自己做人、修行的标准。

我希望你们也是这样。与任何人都不远不近是最好的，这样不会轻易出问题。太密切了会出问题的，但是作为修行人，尤其都是金刚兄弟姐妹，也不能太远。太远了怎么共修、怎么成就啊？我们现在是道友、善友，不是恶友。

所以要仔细观察自相续，如果对他人时而生起嗔恨心，时而生起贪心、嫉妒心或傲慢心，就说明你把他视为真有、实有了。这叫"贪着实执非正见"。

这四句话真是太精华了，这是真正的教言。真正的窍诀不在于词句的多少，不在于词藻的华丽。我以前给大家讲过，能不能利益他人、帮助他人，主要看发心。从内心深处真有一颗饶益他人的利他之心，不需要花言巧语、出口成章，哪怕是一句话、一个表情，里面都有看不见、摸不到的东西！这个东西叫加持。这才是真正的力量，这样才能融入人心、感化众生，才能真正的利益众生。

现在这个世上有文化的人不计其数，会说话的人也数不胜数，很多人是硕士、博士、博士后，学位都很高。但如果真正要利益众生很难，学历再高也没有用。我们这些人当中，有些人虽然没有文化，不善言谈，但是发心清净。真正对上师有信心的人，力量不一样，谁跟他接触都会觉得与众不同。

我以前的那些同学中，有的非常聪明，有学问、有知识、有智慧、出口成章，但是后来却在帮别人写书、做编辑等，没能直接利益众生，也没有接引众生的能力。而有的没有掌握太多的知识，表面上看也不是很有智慧，后来却在各地接引了成千上万的众生，弘法利生事业非常顺利，真的不可思议。

我想主要在于发心和愿力。有清净的发心和愿力，谁都能这样。今天在座的各位也是，没有文化不怕，不善言谈也不要紧，只要对上师三宝有信心，能够一门深入、脚踏实地认真学修，将来一定能利益众生。

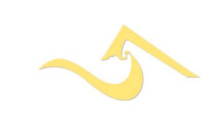
现在的一些人，尤其是一些年轻人要注意！你们是不是觉得自己很有知识、很有学问，又年轻，懂得了一些道理，能讲一些道理，将来就能帮助、利益更多的众生？有这样的念头或想法的时候应该更加谨慎。因为不一定啊！

善星比丘在释迦牟尼佛身边当了二十多年的侍者，能读、能讲三藏十二部，后来却堕入恶趣变成了饿鬼；提婆达多的能力非常强，长相跟佛祖也很像，学问高、能力大，最终却因为破和合僧而堕入了地狱。

所以应该把这句话记在心里："傲慢的铁球沾不上功德水。"不要太骄傲，要放下自我。在这里长期学修的人都要这样。把自己放在最低处，把他人放在最高处，放下自私自利。把利益众生的事业看得高于一切，这样的人才有资格在这里长修、长住，否则肯定是住不长久的。因为我们在成立的第一天就已经跟善神护法交代好了，现在很多事情我不操心，让善神护法来管理、处理。人多事就多，所以现在我不求数量，只求质量；不求多，只求精，我要的是精华。我以前给大家讲过，哪怕能让一个人成就，这个力量也是不可限量的。

今天就讲到这里。





大圆满法网站: WWW.DYMF.CN

内部学习资料